پەرستارانە



ئامادەکردنی: لەیث عیماد
نەخشەسازی ناوەوە و بەرگ: ڕاستی عبدالله
چاپ: چاپخانەی چوارچرا
ساڵی چاپ: 2023
تیراژ: (1000) دانە

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکانی/هەرێمی کوردستان
ژمارەی سپاردنی(   )ی ساڵی 2023 ی پێدراوە

پێڕست

نیشانە زیندەییەکان :-

فریاگوزاری سەرەتایی:-

پێڕست

پێشەکی

بەناوی یەزدانی دلۆڤان

وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعاً

هەر وەکو پەروەرێنی مەزن دەفەرموێت: هەر کەس ژیانی مرۆڤێك ڕزگار بکات لە مردن وەك ئەوە وایە هەموو مرۆڤایەتی ڕزگار کردبێت.
لە دووتوێی ئەم کتێبە بچووکەدا تەواوی هەوڵی خۆمان داوە کە بەشێوەیەکی سادە و ساکار و زانستییانە باس لە بنچینە و جۆرەکانی فریاگوزاری سەرەتایی و چۆنیەتی ئەنجامدانیان، بکەین.
لە بەشەی یەکەمی کتێبەکە، باس لە چوار نیشانە زیندەییەکەی مرۆڤ دەکەین، کە لەکاتی هاتنە پێشی هەر ڕووداوێکی نەخوازراو پێویستە ئاگاداری ئەو چوار نیشانەیە بین، لەپێناو هەڵسەنگاندنی بارودۆخی کەسەکە.
لەبەشی دووەمی کتێبەکە، باس لە فریاگوزاری سەرەتایی و جۆرەکانی دەکەین.
لەبەشی کۆتایی کتێبەکە، باس لە چەند پرسێکی نەخۆشی شەکرە دەکەین، کە هۆکاری هەڵبژاردنم بۆ ئەم بابەتە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی نەخۆشییەکی مەترسیدار و نەزانراوی سەردەمی ئێستایە.
خوێنەرانی ئازیز، ئەم بابەتە گەلەك گرنگە کە تاك بە تاکی کۆمەڵگا بیزانن بەهۆی زۆربوونی ڕووداوە نەخوازراو و تێکچوونە لەناکاوەکانی ئازیزانمان، سا بۆیە بە ئەمانەتەوە ئەم بابەتانەتان پێشکەش دەکەم کە لەپاشە ڕۆژدا بەوپەڕی دڵسۆزیتانەوە لەحاڵەتی پێویست بەفریای تەواوی مرۆڤایەتی بکەون، چونکە خودا فەرموویەتی ڕزگارکردنی گیانێك یەکسانە بە ڕزگارکردنی مرۆڤایەتی. هیوای تەندروستییەکی باش و دەروونێکی ئارامتان بۆ دەخوازم...

لەیث عماد،
ڕێنماییکاری تەندروستی.
21/7/2023

بەشی یەکەم

نیشانە زیندەییەکان

VITAL SIGNS

لێدانی دڵ PULSE

ڕێژەی لێدانی دڵ چییە؟

ڕێژەی لێدانی دڵ، بریتییە لە ژمارەی ئەو جارانەی کە دڵ پاڵ بە خوێنەوە دەنێت و پەستان دەخاتە سەر خوێنبەرەکان. ئەوەی کە لە ناو خەڵکی دا باوە ڕێژەی لێدانی دڵی مرۆڤ لەنێوان ٧٠-٧٢ـە بەڵام لە ڕاستیدا لە هەر خولەك بۆ کەسانی سەرووی 10 ساڵ، پێگەیشتووان و گەورە ساڵان لەنێوان 60 بۆ 100 دایە. ناکرێت ئەوە لەیاد بکەین کە ڕێژەی لێدانی دڵ پەیوەندی بە کۆمەڵێك هۆکارەوە هەیە کە هەندێکیان بریتین لە:- ١-تەمەن. ٢-چالاکییە جەستەییەکان. ٣-جگەرەکێشان. ٤-نەخۆشییەکانی دڵ و دەمار. ٥-دۆخی جەستە (ڕاکشان یان وەستان). ٦-هەستەکان. ٧-قەبارە و ئەندازەی جەستە. ٨-ئەو دەرمانانەی کە بەکاری دەهێنیت.

ڕێژەی ئاسایی لێدانی دڵ هەرچەند ڕێژەی لێدانی دڵ لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە، بەڵام ئەگەر ئەم ڕێژەیە کەم یان زۆر بێت لەوانەیە نیشانەی بوونی کێشەیەکی تەندروستی بێت.

هەر وەکو لەسەرووتر ئاماژەمان پێی دا ڕێژەی ئاسایی لێدانی دڵی مرۆڤ بەشێوەیەکی گشتی لە نێوان ٦٠بۆ١٠٠ـە لە هەر خولەکێکدا بەڵام دەبێت ئاماژە بەوەش بدەین کە بەپێی تەمەن ڕێژە دەگۆڕێت بەم شێوەیەی خوارەوە:-

1-منداڵ لەسکی دایکیدا 160-120.

2-منداڵی تازە لەدایکبوو 130-115.

3-لە تەمەنی منداڵی هەتا دوانزە ساڵ 115-80.

4-کەسانی پێگەشتوو 100-60.

5-کەسانی چل ساڵ بەسەرەوە 153-90.

ئەگەر هاتوو لێدانی دڵ لە حاڵەتی ئاسایی زیاتر بوو، بەواتای ئەوەی
لیدانی دڵ بەشێوەیەکی بەرچاو خێرای کرد، بەو حاڵەتە دەوترێت دڵە کوتە
(Tachycardia) کە ڕێژەی لێدانی دڵ بەشێوەیەکی زۆر نائاسایی بەرز دەبێتەوە
و مەترسییەکی زۆر لەسەر ژیانی کەسەکە دروست دەکات. وە ئەگەر هاتوو لێدانی
دڵی لە حاڵەتی ئاسایی کەمتر بوو، و بەڕێژەیەکی بەرچاو دابەزی بەو حاڵەتە
دەوترێ دڵە خاوێ (Bradycardia). جێی باسە کە ئاماژە بەوەش بدەین کە
بەرزبوونەوە و دابەزینی ڕێژەی دڵ بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ کار
دەکاتە سەر بەرز بوون و نزم بوونەوەی پەستانی خوێن.

چۆن ڕێژەی لێدانی دڵ بپێوین؟

دەتوانین ژمارەی لێدانەکانی دڵ بپێوین لە چەند شوێنێکی لەش کە بە گشتی
ناسراون بە

1. peripheral pulse
2. apical pulse

دەتوانرێ لە هەر شوێنێکی جەستە کە خوێنبەری پێدا تێپەڕ دەبێت بە سەر
ئێسکێکدا و لە شانەیەکی جێگیر، لە پێگەیشتوان و منداڵانی سەروو سێ سالی
باوترین شوێن بۆ پێوانی ژمارەی لێدانی دڵ بریتییە لە radial artery لە
مەچەك هەروەها لە منداڵانی تازە لە دایك بوو و منداڵی خوار سێ ساڵان ئەوە
بۆ پێوانی لێدانی دڵ بیستۆك(stethoscope) بەکاردێت بۆ بیستنی لێدانی دڵ
و ژماردنی لە جیاتی پێوانی بە دەست چونکە بیستۆك کاری پێ دەکرێت لەسەر
لوتکەی دڵ و پێی دەگوترێت ترۆپی لێدانی دڵ(apical heart).

لەدیارترین ئەو شوێنانەی دەتوانی ژمارەی لێدانی دڵ بپێوین، بریتییە:-

1. Temporal نزیك گوێ.
2. carotid لا مل.
3. apical سەر دڵ :لەڕێگای بیستۆك.
4. Radial pulse مەچەك.
5. brachial باسك.
6. femoral ڕان.
7. popliteal پشتەوەی ئەژنۆ.
8. posterior tibial دواوەی قامیشە.
9. Dorsalis pedis پشتە پێ.

دڵە کووتە چییە؟

خێرابوونی لێدانی دڵ یان دڵە کوتە (Tachycardia)، حاڵەتێکی باوە لەناو خەڵکی و نەخۆشەکان، کە تێیدا دڵ لە حاڵەتی ئاسایی زیاتر پاڵ بەخوێنەوە دەنێت و ڕێژەی لێدانەکانی دەگاتە سەروو ١٠٠ دانە بەڵام هۆکار چییە؟

لەدیارترین هۆکارەکان:-

1-توشبوونی مرۆڤ بە هەندێك لە نەخۆشییەکانی دڵ.
2-بوونی گرفتی زگماکی لە دڵ.
3-بوونی کێشە لە سیستەمی کارەبایی دڵ.
4-توشبوونی مرۆڤ بە نەخۆشی کەمخوێنی (ئەنیمیا).
5-ئەنجامدانی ڕاهێنانی وەرزشی هەوایی و قورس.
6-هەست کردن بە شڵەژان و ڕاڕایی و لەکاتی حاڵەتی ترس و تۆقاندن.
7-ئەنجامدانی هەندێك ڕەفتاری نارێك وەك جگەرەکێشان بۆ ماوەیەکی زۆر.
8-خواردنەوەی مادده کحولییەکان بەشێوەیەکی زۆر.
9-خواردنەوەی کافاینی زۆر وەك چا و قاوە.
10-کاریگەری لاوەکی هەندێك دەرمان.
11-ئاڵودەبوون بە ماددەی هۆشبەر.

نیشانەکانی خێرا لێدانی دڵ چین؟

1-هەستکردن بە سەرئێشەی بەردەوام.

2-توانای هەناسەدانی ئاسایی نابێت، هەردەم هەست بە دڵتەنگی دەکات.

3-بوونی لێدانێکی زۆری دڵ، ڕەنگە مرۆڤ هەست بەم حاڵەتە دەکات.

4-هەستکردن بە هەندێك ئێش و ئازار لە سینگ.

5. بەردەوام مرۆڤەکە لەهۆش خۆی دەچێت و ئەو حاڵەتە دووبارە دەبێتەوە.

دڵە خاوی (Bradycardia) چییە؟

دڵەخاوی بریتییە لە کەمبوونەوەی ڕێژەیی لێدانی دڵ لە ڕیژەی ئاسایی. هەر وەکو باسمان کرد لێدانی دڵی کەسێکی پێگەیشتوو لە کاتی پشوودان بەزۆری لە نێوان ٦٠ بۆ ١٠٠ لێداندایە لە خولەکێکدا. ئەگەر لێدانی دڵ کەمتر بوو لە ٦٠ لێدان لە خولەکێکدا ئەوە بەواتای تووشبوون بە دڵەخاوی دێت.

ڕەنگە ببێتە هۆی کێشەیەکی گەورە ئەگەر لێدانی دڵ زۆر خاو بێت و دڵ نەتوانێت پاڵ بە بڕی پێویستی خوێنەوە بنێت بەو هۆیەوە ئۆکسجینی پێویست بۆ خانەکانی لەش ناگات.

هۆکارەکانی دڵەخاوی چییە؟

لەدیارترین و باوترین هۆکارەکانی دڵە خاوی:-

1-تەمبەڵبوونی پەریزادە ڕژێنەکان.

2-کێشەکانی دڵ.

3-نەخۆشییەکانی دڵ.

4-تێکچوونی مادده کیمیاییەکانی ناو جەستە.

5-کاریگەری لاوەکی هەندێك دەرمان.

نیشانەکانی دڵە خاوێ چییە؟

لەوانەیە ببێتە هۆی ئەم نیشانانەی خوارەوە:

1-ئازار لە سنگدا.
2-سەرگێژبوون یان کێشەی بیرەوەری.
3-هەستکردن بە ماندوێتی لە کاتی چالاکییە جەستەییەکان.
4-ماندوێتی بەردەوام.
5-بێهۆشبوون.
6-هەناسەتەنگی.

پەستانی خوێن BLOOD PRESSURE

لە دەرئەنجامی پاڵپێوەنانی خوێن لەلایەن دڵەوە پەستانێکی بەهێز دەکەوێتە سەر دیوارەکانی ئەو خوێنبەرانەی کە پیایدا تێپەڕ دەبێت، کە بەم پەستانەش دەوترێت (پەستانی خوێن).

پەستانی خوێن بەستراوە بە پاڵ پێوەنانی خوێن لە لایەن دڵەوە، ڕێژەی خوێن لە مولوولەکاندا، وە هەروەها بوونی خەڵتە لە خوێندا وەکو چەوری و سوێری و هەروەها تەسك بوونەوەی دیوارەکانی خوێنبەرەکان. هەر وەکو دەزانین دڵ لە کاتی لێداندا گرژ و خاو دەبێت لە کاتی گرژ بوونەوەی پاڵ بە خوێنەوە دەنێت بۆ ناو خوێنبەرەکان، کە بەم حاڵەتە دەوترێت بەرزە پەستانی خوێن (Systolic Pressure)، کاتێك کە خاو دەبێتەوە خوێن دووبارە دەچێتەوە ناو دڵ، بەم حاڵەتەش دەوترێت نزمە پەستانی خوێن(Diastolic Pressure) ئەمەش ئەوەمان بۆ ڕوون دەکاتەوە کە دوو حاڵەتی پەستانی خوێن دروست دەبێت، یەکەمیان پەستانی بەرز، دووەمیان پەستانی نزم.ئەم حاڵەتەش ٢٤ کاتژمێر دووبارە دەبێتەوە بۆ ئەوەی پێویستی لەش بۆ خوێن فەراهەم بکات. بۆ زانینی پەستانی خوێن دکتۆر و پەرستاران سوود لە ئامێرێك وەر دەگرێت کە پێی دەوترێت (sphygmomanometer) پەستانی خوێن دەپێوێت، کە چەندین جۆری هەیە لەوانە (پەستان پێوی جیوەیی، ئەلیکترۆنی و هەوایی).

چۆن پەستانی خوێن بپێوین؟

پەستان پێوەکە دەبەسترێت لە قۆڵ، پاشان بیستۆکێکی پزیشکی کە پێی دەوترێت (stethoscope) لە ژێری دادەنرێت لەسەر قۆڵ و دەست دەکرێت بە هەوا تێکردی ئەو بازو بەندەی کە بە پەستان پێوەکەوە بەستراوە، پاشان بە قۆڵەوە. بەو هەوا تێکردنەی بازو بەندەکە هاتوچۆی خوێن لە قۆڵدا دەوەستێت، لەو کاتەدا پزیشك بە کەم کردنەوەی هەوای ناو بازووبەندەکە فشاری سەر قۆڵ کەم دەکاتەوە و ڕێگە بە هاتووچۆی خوێن دەدات. کاتێك یەکەم دەنگ دەبیسترێت ئەو ژمارەیەی کە پێوانەی پەستان پێوەکە نیشانی دەدات دیاری دەکرێت بۆ ڕێژەی بەرزترین پەستان، کاتێك بە کەم کردنەوەی فشاری سەر بازوبەندەکە وردە وردە ئەم دەنگانە کەم دەبێتەوە و لە پڕ دەوەستێت، ئەو کاتەی کە دەنگەکە دەوەستێت ئەو ژمارەیەی کە پەستان پێوەکە بۆ نزمترین پەستانی نیشانی دەدات دیاری دەکرێت، لەبەر ئەمە کە بۆی دیاری کردنی پەستانی خوێن دوو ژمارە دەوترێت، بۆ نموونە دەوترێت کە پەستانی خوێنی فلانە نەخۆش (١٢٠/٨٠)یە یان بە شێوەی سادەتر دەوترێ ١٢ لەسەر ٨ـە.

ڕێژەی ئاساییی پەستانی خوێن چەندە؟

لە تەمەنی گەنجی و پێگەیشتوویی دا بەرزە پەستان بە شێوەیەکی سروشتی ١١٠ تا ١٢٠ میلیلیتر جیوەیە، لە تەمەنی گەوران دا لە ١١٠ تا ١٣٠ میلیلیتر جیوەیە، ژنان پەستانی سیستۆلیکیان بە ڕێژەی ٥٠ بۆ ١٠٠ میلیلتری جیوە کەمترە لە پیاوان، وەهەروەها سەبارەت بە نزمە پەستانی خوێن لە کەسانی پێگەیشتوو دا ٧٠ بۆ ٨٠ میلیلتر جیوەیە، لە بەساڵاچوان ڕەنگە تاکو ٨٥ ملیلیتر جیوەیش بچێت. پەستانی خوێن لە کاتی شەو، ڕۆژ و جۆری ئەو چالاکیانەی کە کەسەکە ئەنجامی دەدات بەرز و نزم دەکات، نزمترین کاتی پەستانی خوێن لە کاتی بەیانیاندایە. چالاکییە فیزیاییەکانی لەش دەبنە هۆی بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن جۆری (سیستولیك) هەڵ چوونەکان، ترس و توڕەبوون، دەتوانن هۆکار بن بۆ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

چەند جۆرە پەستانی خوێنمان هەیە؟

بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین، پێنج جۆرمان هەیە، کە ئەوانیش:-
1-نزمە پەستانی خوێن کە ڕێژەکە لە نێوان ٩٠/٦٠ـە.
2-پەستانی خوێنی ئاسایی کە ڕێژەکە ١٢٠/٨٠ بۆ نێر و ١١٠/٧٠ بۆ مێ.
3-سوکە بەرزە پەستان، کاتێك ڕوودەدات کە بەرزە پەستان لە نێوان ١٢٠ بۆ ١٢٩ بێت و نزمە پەستان لە ٨٠ پلە کەمتر بێت.
4-بەرزە پەستانی خوێن ئاستی یەکەم، کاتێك ڕوودەدات کە بەرزە پەستانی خوێن لە نێوان ١٣٠ بۆ ١٣٩ بێت و نزمە پەستانی خوێن لە نێوان ٨٠ بۆ ٨٩ بێت.
5-بەرزە پەستانی خوێن ئاستی دووەم، کاتێك ڕوودەدات کە بەرزە پەستانی خوێن لە سەروو ١٤٠ پلەوە بێت و نزمە پەستانی خوێن لە ٩٠ پلە یان زیاتر بێت.

نزمە پەستانی خوێن چییە؟

نزمە پەستانی خوێن نەخۆشییەکی بێ نیشانەیە، کە بریتییە لە دابەزینی ڕێژەی هەردوو بەرزە پەستان و نزمە پەستانی خوێن، کە بەڕێژەی ٩٠ پلە خوارتر بۆ بەرزە پەستان و ٦٠پلە خوارتر بز نزمە پەستانی خوێن.

نیشانەکانی دابەزینی پەستانی خوێن چین؟

لەدیارترین نیشانەکانی
1-بینینی کاڵ یان ناڕوون.
2-گێژبوون.
3-لەهۆش خۆ چوون.
4-هەست کردن بە ماندوویێتی.
5-هێڵنجدان.

هۆکار چییە تووشی نزمە پەستانی خوێن دەبین؟

لەدیارترین ئەو هۆکارانەی تووشی نزمە پەستانمان دەکات، بریتییە لە:-
١-شێوازی جەستە.
٢-کێشەکانی هەناسەدان.
٣-جۆری ئەو خۆراکەی دەخورێت.
٤-کاریگەری لاوەکی هەندێ دەرمان.
٥-دڵەڕاوکێ.
٦-دووگیانی.
٧-کەم خوێنی.

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن چییە؟

یەکێکە لە نەخۆشییە درێژخایەنە مەترسیدارەکان، کە تێیدا ڕادەی هێزی ورووژمی خوێن لەناو خوێنبەرەکاندا (systolic pressure) لە سەرووی ١٤٠ پلە و زیاترە و نزمە پەستانی خوێن (diastolic pressure) لە ٩٠ پلە زیاترە، لەکاتێکدا ڕێژەی ئاسایی دەبێت ١٢٠ بە ٨٠ بێت بۆ نێر و ١١٠ بە ٧٠ بێت بۆ ڕەگەزی مێ.

نیشانەکانی بەرزە پەستانی خوێن چییە؟

زۆربەی ئەو کەسانەی کە پەستانی خوێنیان بەرزە، هیچ نیشانەیەکی ئەوتۆیان تێدا بەدی ناکرێت، چونکە نەخۆشییەکی بێدەنگ و کوشندەیە. لە دیارترین نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە:-
١-گێژ بوون و ژانە سەر.
٢-هەناسە تەنگی.
٣-خوێنبەربوونی لووت.

هۆکار چییە تووشی بەرزە پەستانی خوێن دەبین؟

دەتوانین بڵێین ئەم پاڵنەرانەی خوارەوە هۆکارن بۆ ئەوەی پەستانی خوێن بەرز ببێتەوە، کە ئەوانیش بریتیین لە:-

١-فشار و دڵەڕاوکێی دەروونی.

٢-تەمەن.

٣-کەم خەویی.

٤-هەبوونی کێشەی تەندروستی لە گورچیلە و هۆرمۆنەکان.

٥-نەخۆشییەکانی دڵ.

٦-نەخۆشی خوێنبەری تاجی.

٧-ڕەچەڵەکی بۆماوەیی خێزان.

٨-قەڵەوی.

٩-هەبوونی کێشە لە پەریزادە ڕژێنەکان.

BODY TEMPERATURE پلەی گەرمی

پلەی گەرمی جەستە یەکێکە لە نیشانە زیندەییە هەرە گرنگەکانی جەستە، کە پلەی گەرمی ناوەوەی جەستە پێشان دەدات. زۆر جار بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی نیشانەیەکی دیاری هەبوونی نەخۆشی یان کێشەیەکی تەندروستییە، هەر لەبەر ئەوە بە یەکێك لە گرنگترین نیشانە زیندەییەکانی جەستە دادەنرێت.

گەرمی لەش لە ئەنجامی کارلێکە بایۆکیمیاییەکانەوە دێتە ئاراوە، بەتایبەتی سووتانی ئەو ماددە خاوانەی کە وەك سووتەمەنی بەکاردەهێنرێن، بۆ بەرهەمهێنانی ئەو وزەیەی کە پێویستە بۆ چالاکی ئەندامەکانی لەش و جوڵەی ماسولکەکانی. پلەی گەرمی ئاسایی جەستە لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر دەگۆڕێت، ئەمەش بەندە بە نزیکیی یان دوورییەکەی لە ناوەندەکانی ئەم پرۆسە کیمیاییانە.

چۆن پلەی گەرمی لەش بپێوین؟

دەتوانین پلەی گەرمی لەش لەڕێگای ئامێری گەرمی پێو بپێوین، لەڕێی ئەم شوێنانەی خوارەوە، کە ئەوانیش:-

1-لە ڕێگای کۆم.
2-لەڕێگای دەم.
3-لەڕێگای ژێر باڵ.
4-لەڕێگای گوێ.
5-پێوانی گەرمی لەش بە ئامێری ئەلیکترۆنی.

چۆن شیکاری ئەنجامەکان بکەین؟

شیکاری ئەنجامی تاقیکردنەوەکە جیاوازە بەپێی خوێندنەوەکە بەم شێوەیەی خوارەوە:-

1-ئەگەر هاتوو پلەی گەرمی لەش لە ٣٦ پلە تاکو ٣٧.٢ بوو، پلەی گەرمی لەش ئاساییە و هیچ کێشەیەکی تەندروستی نییە.

2-ئەگەر هاتوو پلەی گەرمی لەش لە ٣٧.٢ تا ٣٩ پلە بوو، پێشبینی ئەگەری هەبوونی یەکێك لەم حاڵەتانی خوارەوە دەکرێت، کە ئەوانیش:-

-نەخۆشی گواستراوە(بەکتیری و ڤایرۆسی).

-نەخۆشییەکانی کۆئەندامی بەرگری.

-کاریگەری لاوەکی هەندێ دەرمان.

-زیاد کارکردنی پەلکەزادە ڕژێنەکان (Hyperthyroidism).

3-ئەگەر هاتوو پلەی گەرمی لەش لە ٣٩ پلە زیاتر بوو، پێشبینی ئەگەری هەبوونی ئەم حاڵەتانی خوارەوە دەکرێت، کە ئەوانیش:-

-نەخۆشی گواستراوەی توند.

-ژەهراوی بوون بە دەرمان.

-بەرکەوتەی خۆر Heatstroke.

-شکست یان پەککەوتنی پلکەزادە ڕژێنەکان.

4-ئەگەر هاتوو پلەی گەرمی لەش لە ٣٦ پلە نزمتر بوو بەو حاڵەتە دەوترێت Hypothermia کە دابەزینی پلەی گەرمی لەشە. ئەم حاڵەتە زیاتر لە وەرزی زستان ڕوو دەدات، کە تا ڕادەیەك حاڵەتێکی مەترسی دارە.

بەگشتی تێکڕای پلەی گەرمی ئاسایی لەش ٣٧ پلەیە، کە ئەو پلەیە گونجاوترین پلەیە بۆ ئەوەی ئەندامەکانی جەستە بتوانن بە شێوەیەکی سروشتی ئەرکەکانیان بەجێ بگەیەنن، جگە لە بەشێکی کۆئەندامی زاوزێی پیاو کە دەکەوێتە دەرەوەی جەستەی مرۆڤ لە تورەگەیەکدا کە پلەی گەرمی تێیدا دوو پلە خوار پلەی ئاساییە.

RESPIRATORY RATE ڕێژەی هەناسەدان

ڕێژەی هەناسەدان بریتییە لەکۆی ئەو هەناسەدانانەی (هەناسەهەڵمژین و هەناسەدانەوە) کە مرۆڤ لە ماوەی ٦٠ چرکەدا، دەیکات.
ڕێژەی هەناسەدان کاتێك دەپێورێت کە کەسێك لە کاتی پشوودانی تەواودا بێت و لەسەر کورسییەك دانیشتبێت، هەروەها ژمارەی هەناسەدانەکانی بۆ ماوەی خولەکێك بە ژماردن و ژماردنی بەرزبوونەوەی سنگ، پێوانە دەکرێت.
هەروەها گرنگە ئاماژە بەوە بکەین کە ڕێژەی هەناسەدانی ئاسایی لە ئەنجامی چەندین حاڵەت گۆڕانکاری بەسەر دا دێت، وەك: تەمەن، ڕەگەز، لەکاتی نەخۆشی و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش ڕێژەی هەناسەدان بەرزدەبێتەوە.

کاتێك مرۆڤ هەناسە هەڵدەمژێت ئۆکسجین دەچێتە ناو سییەکانی و لەڕێی خوێنەوە بەسەر تەواوی خانەکانی جەستە دابەش دەکرێت، لەکاتێکدا کە هەناسە دەداتەوە، دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لە جەستەدا دەردەچێت، بۆیە ڕێژەی هەناسەدانی ئاسایی ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە پاراستنی هاوسەنگی ئۆکسجین و دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لە جەستەدا.

ئەگەر ڕێژەی هەناسەدان لە ئاسایی کەمتر بوو، ئەمە ڕەنگە ئاماژە بێت بۆ کەموکوڕی لە ناوەندە کۆئەندامی دەمار، بەڵام ئەگەر ڕێژەی هەناسەدان لە ئاسایی زیاتر بوو، لەوانەیە ئاماژە بێت بۆ ئەوەی کەسەکە خوێن مەین یان نیشانەیەکی تری هەیە.

ڕێژەی ئاسایی هەناسەدان چەندە؟

1-ڕێژەی ئاسایی هەناسەدان لە کەسێکی پێگەیشتوو و گەورەساڵان دا لە خولەکێکدا لە نێوان ١٢ بۆ ١٦ هەناسەدانیان هەیە.
2-لە تەمەنی منداڵی بەپێی تەمەنەکان دەگۆڕدرێت بەڵام بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین منداڵی تازە لەدایکبوو ٣٠ بۆ ٦٠ جار هەناسە دەدات، لە تەمەنی ١ ساڵی تا ١٢ ساڵی لەنێوان ١٨ بۆ ٤٠ جار هەناسە دەدات.

چی دەبێتە هۆی کەم بوون یان زیاد بوونی ڕێژەی هەناسەدان؟

1-ئەو شتانەی کە ئاستی ڕێژەی هەناسەدان بەرز دەکەنەوە، بریتیین لە:
-دڵەڕاوکێ.
-تا.
-نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسەدان.
-نەخۆشیەکانی دڵ.

2-ئەو شتانەی کە ئاستی ڕێژەی هەناسەدان کەم دەکەنەوە، بریتیین لە:-
-بەکارهێنانی مادەهۆشبەرەکان.
-زیاد لە پێویست خواردنەوەی کحول.
-پچڕانی هەناسەدان لەکاتی خەودا.
-نەخۆشییەکانی مێشك، وەك: جەڵتەی مێشك.

بەشی دووەم

فریاگوزاری سەرەتایی
FIRST AID

فریاگوزاری سەرەتایی FIRST AID

فریاگوزاری سەرەتایی چییە؟

فریاگوزاری سەرەتایی بریتییە لە چاودێری پزیشکی دەستبەجێ و کاتی بۆ کەسێکی بریندار یان نەخۆش کە لەپێناو باشترکرندی تەندروستی دەکرێت. فریاگوزاری سەرەتایی بە ئامانجی هەوڵدان بۆ ئەوەی بە ئامرازی سەرەتایی و سادە، تەندروستی کەسی بریندار یان نەخۆش بگەینرێتە باشترین حاڵەتی تەندروستی تا کاتی گەیشتنی هاوکاری پزیشکی تەواو. فریاگوزاری سەرەتایی بەزۆری کۆمەڵێك هەنگاوی پزیشکی سادەیە، بەڵام بەزۆری دەبێتە هۆی ڕزگارکردنی ژیانی کەسی بریندار، ئەو کەسەی کە پرۆسەی فریاگوزاری سەرەتایی ئەنجام دەدات (فریاگوزار) پێویستی بە لێهاتوویی و تەکنیکی پزیشکی بەرز نییە، دەتوانێت تەنها لەڕێی ڕاهێنان لەسەر کارامەییەکانی ئەنجامدانی فریاگوزاری سەرەتایی لە ڕێگەی بەکارهێنانی کەمترین ئامێرەوە، پرۆسەکە ئەنجام بدات.

ئامانجی فریاگوزاری سەرەتایی چییە؟

ئامانجی سەرەکی فریاگوزاری سەرەتایی ڕێگریکردنە لە مردن، برینداربوونی سەخت یان تێکچوونێکی لەناکاوی تەندروستی. دەتوانین ئامانجە سەرەکییەکانی فریاگوزاری سەرەتایی لە سێ خاڵی سەرەکیدا کورت بکەینەوە، کە ئەوانیش:-

1-پاراستنی ژیان.
2-پاراستنی نەخۆش یان کەسی برینداربوو لەو هۆکارانەی مەترسی زیاتر دەخاتە سەر تەندروستی کەسەکە.
3-دابینکردنی چارەسەری پێویست بۆ کەسەکە هەتا گەیشتنی تیمی پزیشکی.

هەڵگرتنی دەرمانخانە(هەگبە)یەکی بچووك بۆ فریاگوزاری سەرەتایی لە ماڵەوە، لەناو ئۆتۆمبێل، یان شوێنی کاردا گرنگ و پێویستە، هەندێك لەو ئامرازە سەرەتاییانەی کە پێشنیار دەکرێن لە کاتی فریاگوزاری سەرەتاییدا پێت بێت، جا چ لە ماڵەوە بێت یان لەناو ئۆتۆمبێلدا، بریتیین لە:

1-لەفاف.
2-شاشی پاکژ.
3-پلاستەر.
4-دەستەوانەی پزیشك.
5-یۆد.
6-موکێش.
7-مقەسی پزیشکی.
8-دەرمانە ئازار شکێنەکان(پاڕاسیتیمۆڵ و ئەسپرین).
9-دەرمانی دژە تا.
10-پێنووس و تێنووس، لە پێناو تۆمارکردنی هەموو ڕووداوەکە و لە پاشان پێدانی زانیارییەکان بە تیمی تەندروستی.

هەندێك ڕێنمایی پێش دەستپێکردن بە فریاگوزاری سەرەتایی:-

1-پەیوەندیکردن بە هێڵی خێرای نەخۆشخانەکان (122).
2-دوورخستنەوەی نەخۆش/بریندار لەشوێنی ڕووداوەکە لەپێناو کەمکردنەوەی مەترسییەکان بۆ سەر ژیان و تەندروستی.
3-سەرەتا لە قورسترین حاڵەتەکانەوە دەست پێ بکە، وەك خوێنبەربوون، نەمانی هەناسەدان یان ڕووداوی گەورە (لە ئەگەری بوونی ژمارەیەکی زۆر لە بریندار) دەبێت دەست بکەیت بە ڕیزکردنی بریندارەکان بەپێی یاسای کارپێکراوە نێودەوڵەتییەکان، کە ئەویش خۆی لە پێشکەشکردنی خزمەتی تەندروستی بۆ نەخۆشەکان بەپێی سەختی حاڵەتەکانیان، دەگرێتەوە.
4-بەردەوامی پشکنین و هاوکاری کردنی نەخۆش/بریندار، تا گەیشتنی تیمی فریاگوزاری پزیشکی.
5-ئەگەر ئەگەری شکانی بڕبڕەی پشت یان کۆڵەی سینگ هەبوو، کەسی بریندار لە شوێنی خۆی مەجوڵێنە، تەنها چوار دەوری لە مەترسی پاك بکەوە.

بوژانەوەی دڵ و سییەکان
CARDIOPULMONARY RESUSCITATION

پرۆسەیەکی فریاگوزاری بەپەلەی بوژاندنەوەی دڵ و سییەکانە کە لەلایەن فریاگوزارەوە ئەنجام دەدرێت و بە دەست ئەنجام دەدرێت لە پێناو پاراستنی کارەکانی مێشك بە شێوەیەکی تەندروست تا ئەو کاتەی ڕێوشوێنی زیاتر دەگیرێتەبەر بۆ گەڕاندنەوەی سوڕی خوێن و هەناسەدانی خۆبەخۆ بۆ ڕزگارکردنی ژیانی کەسێك کە تووشی جەڵتەی دڵ بووە یاخود هەناسەدانی ڕاوەستاوە.

بەشێوەیەکی گشتی بوژابەوەی دڵ و پرۆسەی هەناسەدان، بە گرتنەبەری ئەم هەنگاوانەی خوارەوە ئەنجامدەدرێت کە ئەوانیش:

1-سەری نەخۆشەکە بکشێنە بۆ دواوە تا چەناگەی دەردەکەوێت، لە ئەگەری گیرانی بۆری هەوا دەبێت بکرێتەوە بە لابردنی هەر شتێکی نامۆ بە پەنجەکان و لێدان لە پشتی نێوان شانەکان.

2-پشکنینی وەڵامدانەوە: پێویستە هەوڵبدەیت وەڵامێکی زارەکی بەدەستبهێنیت بە پرسیارکردن یان بە نەرمی لەراندنەوەی شانەکان.

3-دڵنیاببەوە لەوەی بۆری هەناسەدان کراوەیە یان نا لەڕێی پشکنینی هەناسەدان (سەیرکردن، بیستن، هەستکردن) بۆ ماوەی پێنج چرکە، پشکنینەکە دەکرێت بۆ ئەوەی بزانرێت هەناسەدان هەیە یان نا. گەر هەناسەدانی نەبوو سەری بۆ دواوە بهێنە و چەناگەی بەرز بکەوو بۆ کردنەوەی بۆری هەناسە و لابردنی هەر بەربەستێکی دیار.

4-لەپاش کردنەوەی بۆڕی هەناسەدان دەست دەکەین بە هەناسەدانی دەستکرد کەو ئەویش بریتییە لە:-
هەناسەیەکی قووڵی هەڵمژە، پاشان بە دوو پەنجە لوتی دابخە و دەم بنێ بە دەمییەوە و بەهەموو هێزتەوە هەناسەت بخە ناو دەمی. ئەم پڕۆسەیە چوار جار بە خێرایی ئەنجام دەدرێت. دووبارەکردنەوەی پرۆسەکە تا هەناسەدانی ڕێکوپێك دەبێت یان ماسکی ئۆکسجینی تایبەتی بۆ دادەنرێت.
5-پشکنینی لێدانی دڵ بکە، گەر نا دەست بە پڕۆسەی بوژاندنەوە دەکەین، کە لەڕێی ئەنجامدانی مەساجکردنی دڵ دەستپێدەکات بە فشارخستنە سەر کۆڵەی سینگ بە ڕێژەی یەك پەستان لە چرکەیەکدا بۆ ماوەی ٣٠ فشاری یەك لە دوای یەك بۆ یارمەتیدانی پەمپ کردنی خوێن لەلایەن دڵ، لە پاش ئەنجاندانی سی فشار ڕاستەوخۆ دەست دەکرێت بە پڕۆسەی هەناسەدانی دەستکرد.
6-دوای هەر خولێکی بوژاندنەوەت دڵ و هەناسەدانی دەستکرد بۆ ماوەی دە چرکە زیاتر پشکنینی لێدانی دڵ و هەناسەدان دەکرێت.
7-پرۆسەکە دووبارە دەبێتەوە تا لێدانی دڵ و هەناسەدان دەگەڕێتەوە یان ئەمبولانس دەگاتە جێ.

پڕۆسەی هەناسەدانی دەستکرد:-
پرۆسەی هەناسەدانی دەستکرد بە فڕێدانی هەوا لە دەم بۆ دەمی نەخۆشەکە ئەنجامدەدرێت بەم شێوەیە:-

1-لوتی قوربانییەکە دابخە و هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە. دەمت لەسەر دەمی نەخۆشەکە دابنێ بەجۆرێك کە بە تەواوی دایبخات، پاشان بەهەموو هێزتەوە پاڵ بە هەواوە بنێ.
2-ئەگەر دڵی نەخۆشەکە لێدەدات، بەردەوام بە لە پێدانی هەناسەدان بە ڕێژەی هەر ٤ چرکە جارێك.
3-کاتێك هەناسەدان ئاسایی دەبێتەوە، نەخۆشەکە بخە سەر لای ڕاست و مەساج بۆ پشتی بکە.

بوژاندنەوەی دڵ

ئەگەر پەستانی خوێن و لێدانی دڵ نەبوو یانی دڵ لەکار کەوتووە، سا بۆیە لەڕێی پرۆسەی بوژاندنەوەی دڵ و پەستان خستنەسەر دڵ، دەست دەکرێت بە زیندووکردنەوەی دڵ، بەم شێوەیەی خوارەوە:-

1-نەخۆشەکە بە پاڵکەوتوویی لەسەر پشتی لەسەر ڕوویەکی ڕەق دادەنرێت.
2-شوێنی فشار دەبێت لە شوێنێکی دروست بێت، کە ئەویش لە بەشی خوارەوەی کۆڵەی سینگە، کە دەکەوێتە بەشی سەرەوەی ڕاستی دڵ.
3-٣٠ جار لەسەر یەك پاڵەپەستۆ بکە، پاشان دوو جار هەناسەدانی دەستکرد بۆ نەخۆشەکە بکە، پاشان ٣٠ جار پاڵەپەستۆ بکە (٢:٣٠).
4-بەردەوام بە لە پرۆسەی هەناسەدان و فشاری دەرەکی لەسەر سنگ تا لێدانی دڵ و هەناسەدان دەگەڕێتەوە بۆ
نەخۆشەکە.
5-لە پاش گەڕانەوەی لێدانی دڵ و هەناسەدانی نەخۆشەکە لەسەر لای ڕاستی دابنێ و مەساج بۆ پشتی بکە.

خوێنبەربوون HEMORRHAGE

بەشێوەیەکی گشتی خوێنبەربوون واتە ورووژم کردنی خوێن لە خوێنبەرەکانەوە لە ئەنجامی پچڕانیان بەهۆی ڕووداوی جۆراوجۆرەوە، بۆ وەستاندنی خوێنبەربوونەکە دەبێت ئەم کارانەی خوارەوە ئەنجام بدرێت:

1-برینەکە بە شاشێکی پاکژ داپۆشە، پاشان بە دەست فشار بخەرە سەری بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی پێنج خولەك.

2-ئەگەر لە ماوەی پێنج خولەکدا خوێنبەربوونەکە نەوەستا، بەردەوام بە لە فشار خستنە سەر خوێنبەربوونەکە، خۆت بگەیەنە نزیکترین نەخۆشخانە یان کلینیکی پزیشکی.

3-ئەو بەشەی برینداربوونەکەی لێ ڕووی داوە لە کاتی نەبوونی شکاندا بۆ سەرەوە (سەرووی ئاستی دڵ) بەرزی بکەوە و بە توندی بیبەستەوە.

4-چاودێری هەناسەدان و نیشانە زیندەییەکانی بکە.

5-پۆلێنکردنی برینە بچووکەکان دوای ئەوەی خوێنبەربوونەکە لە ماوەی پێنج خولەکدا وەستا کە ئایا پێویستە بە دروومان یان مەڵهەمێکی دژە زیندەیی چارەسەر بکرێت.

6-پێدانی ئۆکسجین لە حاڵەتی خوێنبەربوونی زۆر بەکاردێت.

7- پێویستە بە زووترین کات سەردانی بەشی فریاکەوتنی نەخۆشخانەکان بکەیت ئەگەر هاتوو خوێنبەربوونەکە کۆنترۆڵ نەکرا و نەخۆشەکە زیاتر تێکچوو.

له حاڵەتی خوێنبەربوونی توند دا، ئەم هەنگاوە فریاگوزارییە سەرەتاییانە پەیڕەو بکە:-
1-بەزووترین کات پەیوەندی بکە هێڵی خێرای 122.
2-هەر جل و بەرگێك یان پاشماوەیەك لە شوێنی برینەکە دوور بخەرەوە، سەرچاوەی خوێنبەربوونەکە بدۆزەرەوە چونکە لەوەیە زیاتر لە یەك سەرچاوی خوێنبەربوون هەبێت.
3-پارچەیەکی ئەستوور لە شاشی پاکژ کراوە لەسەر برینەکە دابنێ و زۆر بەتووندی پەستان بخە سەر برینەکە.
4-یارمەتی بریندارەکە بدە بۆ پاڵکەوتن لەسەر فەرش یان بەتانی، بۆ ڕێگری کردن لە لەدەستدانی گەرمی جەستە.
5-بەپێی پێویست شاشی زیاتر بەکاربهێنە. ئەگەر خوێن بەناو شاشەکە تێپەڕی، شاش یان قوماشی زیاتر بخەرە سەر ئەو شاشەی کە بەکارت دەهێنا و پاشان بەردەوام بە لە فشار خستنە سەر برینەکە.
6-نابێت بەهیچ شێوەیەك کەسی بریندار لە شوێنەکەی بجوڵێندرێت، هەتاکو گەیشتنی تیمی تەندروستی یاخود گەیشتن بە نەخۆشخانە.

خوێنبەربوونی لوت چییە؟

هەر وەکو دەزانین زۆرینەی خەڵکی لە وەرزی هاوین دا تووشی خوێنبەربوونی لوت دێن، کە ئەویش دەرئەنجامی پچڕانی مولوولەکانی خوێنە لە ڕووپۆشی ناوەوەی لووت، کە چەندین هۆکار دەبنە هۆی پچڕانیان لەوانەش دەست لێدان، زیپکە و بەرزی فشاری خوێن.

ئەگەر هاتوو تووشی خوێنبەربوونی لووت بوویت، ئەوا ئەم هەنگاوانەی خوارەوە جێ بەجێ بکە:-

1-بە دوو پەنجە، پەستانێکی توند بخە سەر بەشی کڕکڕاگەی لووتت، بۆ ماوەی دە خولەك.
2-سەرت بەرەو بەرامبەر شۆڕ بکەوە، لە پێناو نەگەڕانەوەی خوێن بۆ ناو قوڕگ و بۆڕی هەناسەدان.
3-شاشێکی پاك بخەرە ناو لووتت.
4-لەبڕی لوت، لەڕێی دەمت هەناسە بدە.
5-دەموچاوت بە ئاوێکی سارد بشۆ، لەپێناو تەسك بوونەوە و بچووك بوونەوەی مولوولەکانی خوێن.
6-ئەگەر هاتوو خوێنبەربوونەکە بەردەوام بوو، پەیوەندی بکە بە هێڵی خێرای 122.

خوێنبەربوونی ناوەکی چییە؟
خوێنبەربوونی ناوەکی بەزۆری دوای زەبرێکی بەهێز کە بەر سنگ، سك، یان سەر دەکەوێت، ڕوودەدات و یەکێکە لە حاڵەتە هەرە قورسەکان. چونکە زۆرجار کەسەکە ئاگاداری خوێنبەربوونی ناو جەستەی نییە، واتە بەردەوامبوونی خوێنبەربوون بۆ ماوەیەکی زۆر و دابەزینی پەستانی خوێن. بۆیە پێویستە هەمیشە پێداچوونەوە بە باری نائاساییدا بکرێت ئەگەر گومانی خوێنبەربوونی ناوەکی هەبوو بۆ ڕێگریکردن لە کێشەی گەورە کە لەوانەیە مەترسی لەسەر ژیانی دروست بکات و ببێتە هۆی مردنی کەسەکە.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ خوێنبەربوونی ناوەکی

ئەگەر گومانت هەبوو کەسەکە خوێنبەربوونی ناوەکی هەبێت (نیشانەکان لە خوارەوەن)، دەستبەجێ پەیوەندی بکە بە ژمارە 122 و ئەم هەنگاوانەی خوارەوە بگرە بەر:-

1-یارمەتی کەسی برینداربوو بدە لەسەر زەوی یان لەسەر ڕوویەکی تەخت پاڵ بکەوێت.
2-کەسەکە بە بەتانی یان جل و بەرگی گەرمی تر کە لە دەوروبەرتدا بەردەستە داپۆشە.
3-ئەگەر هیچ شکانێك لە جەستەدا نەبوو، قاچی برینداربوو بەرزتر بکەرەوە لە ئاستی دڵ.

4-هیچی جۆرە خواردن و خواردنەوەیەکی پێ مەدە.
5-لایەنی دەروونی کەسەکە ئارام بکەوە، دڵنیایی بکەوە لە گەیشتنی تیمی پزیشکی لەکاتی پێویست.
6-چارەسەری برین و خوێنبەربوونەکانی دەرەوەی بکە، ئەگەر هەبوو.
7-ئەگەر کەسەکە بێهۆش بوو، هەناسەدان و لێدانی دڵی بپشکنە، ئەگەر وەستا CPRـی بۆ ئەنجام بدە.

نیشانەکانی خوێنبەربوونی ناوەکی:-
لەوانەیە نیشانەکانی ڕاستەوخۆ دوای لێدانەکە دەرنەکەون، تەنها کەسەکە سەرەتا هەست بە ئازار دەکات، بەڵام لەگەڵ بەردەوامبوونی خوێنبەربوونەکە لە ناوەوەی جەستە

نیشانەکان بەم شێوەیە دەست پێدەکەن:-

1-خوێنبەربوون بەپێی شوێنی برینەکە، بۆ نموونە دەرچوونی خوێن لەگەڵ کۆکە، ڕشانەوە خوێنی سووری گەش، دەرچوونی خوێن لەگەڵ میز و پیسایی یان دەرچوونی خوێن لە گوێچکە.

2-دروست بوونی پەڵەی مۆر لە شوێنی خوێنبەربوونەکە.

3-سەرگێژبوون و لاوازی گشتی لەگەڵ زیادبوونی خوێنبەربوون.

4-سەرئێشەی توند.

5-تێکچوونی هۆش و بیرکردنەوە.

6-ئازاری سك لەگەڵ سکچوون و ڕشانەوە.

7-بێ توانایی لە بینینی ڕوون.

گرنگی فریاگوزاری سەرەتایی بۆ خوێنبەربوونی ناوەکی

فریاگوزاری سەرەفێی و زوو چارەسەری خوێنبەربوونی ناوەکی نەخۆشەکە لە چەندین کێشەی تری تەندروستی دەپارێزێت کە ڕەنگە ئەو کێشە و فاکتەرانە بینە هۆی مردنی کەسەکە. کاتێك کەسێك لە ناوەوە تووشی خوێنبەربوون دەبێت، ئەمە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ڕۆیشتنی خوێن بۆ ئەندامەکانی لەش، و بەو هۆیەشەوە ڕەنگە لەکارکەوتنی چەند ئەندامێك ڕووبدات، هەروەها ڕۆیشتنی خوێن بۆ مێشکیش ببڕێت، و ئەمەش ڕەنگە وا لە کەسەکە بکات هۆشی لەدەست بدات، یان لە حاڵەتێکی توندا بچێتە ناو کۆما.

پێوەدانی سەگ DOG BITE

هەر وەکو دەزانین حاڵەتەکانی پێوەدانی سەگ زۆرە و دەبێتە هۆی کێشەی تەندروستی گەورە، بۆیە پێویستە ئاگاداری جۆرەکانی پێوەدانی سەگ و چۆنیەتی چارەسەرکردنی و گرنگترین فریاگوزاری سەرەتایی بۆ پێوەدانی سەگ و چۆنیەتی خۆپاراستن لە هەوکردنەکان و نەخۆشییەکان بیت.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ پێوەدانی سەگ

ئەگەر سەگ پێوەی دای، گرنگە دەستبەجێ ئاگاداری بیت بۆ ئەوەی مەترسی تووشبوون بە بەکتریا و نەخۆشییەکانی تر کەم بکاتەوە. لە هەندێك حاڵەتدا ڕەنگە بتوانیت فریاگوزاری سەرەتایی خۆت یان بریندارەکە بدەیت، بەڵام هەندێك حاڵەت پێویستی بە چارەسەری پزیشکی خێرا دەبێت. لێرەدا گرنگترین هەنگاوەکانی فریاگوزاری سەرەتایی بۆ پێوەدانی سەگ دەخەینەڕوو؛

1-فریاگوزاری سەرەتایی بۆ پێوەدانی سووك

ئەگەر پێوەدانوەکە سوك بێت و پێستەکە نەدڕێنێت ئەوا برینەکە بە ئاوی گەرم و سابوون بشۆ. هەروەها دەتوانیت وەك خۆپارێزییەك کرێمی دژە بەکتریا بەکاربهێنیت.

2-فریاگوزاری سەرەتایی بۆ پێوەدانی مامناوەند

ئەگەر گەزی سەگەکە پێستەکەی دڕاندبوو، شوێنی تووشبوو بە ئاوی گەرم و سابون بشۆ، وە بە نەرمی فشار بخەرە سەر برینەکە بۆ ئەوەی خوێنبەربوونەکە ڕابگریت و خوێنی کەمتر بڕوات، ئەم کردارە یارمەتیدەرە بۆ دەرکردنی میکرۆبەکان.

3-فریاگوزاری سەرەتایی بۆ پێوەدانی قووڵ
ئەگەر تووشی خوێنبەربوونێکی توند هاتیت، ئەوا بە قوماشێکی پاك و سارد یان شاشێك بخەرە سەر برینەکە و فشارێکی توند بخەرە سەر برینەکە بۆ وەستاندنی خوێنبەربوونەکە، وە کەسی بریندار لە شوێنێکی سارد دابنێ هەر وەکو دەزانین سەرما یارمەتی تەسکبوونەوەی خوێنبەرەکان دەدات. پاشان شوێنی تووشبوو بە ئاوی گەرم و سابووب بشۆ و مەڵهەمی دژە بەکتریا بەکاربهێنە و بەجوانی شوێنی برینەکە داپۆشە.

خۆپاراستن لە هەوکردن کە بەهۆی پێوەدانی سەگەوە دروست دەبێت:-
پێوەدانی سەگ دەتوانێت بەکتریا و ڤایرۆس بخاتە ناو جەستە. ئەم بەکتریایانە دەتوانن ببنە هۆی هەوکردنی جددی و هەندێکجاریش کوشندە کاتێك چارەسەر نەکرێن.

بۆیە گرنگە برینەکە بە باشی بشۆردرێت و دژە زیندەیی ناوچەیی وەك پۆڤیدۆن-یۆد لە ناو برینەکە و دەوروبەری بەکاربهێنرێت، لەگەڵ پێویستی داپۆشینی برینەکە و گۆڕینی پەرداخەکە بە شێوەیەکی ڕۆژانە.

هەموو برینەکانی پێوەدانی سەگ، تەنانەت بچووکیش، پێویستە بەدواداچوونیان بۆ بکرێت بۆ زانینی نیشانەکانی هەوکردن، تا برینەکە چاك دەبێتەوە دڵنیابە لەوەی هیچ یەکێك لەم نیشانانە بەدەر نەکەوێت، کە ئەوانیش:
1-سووربوونەوە. / 2-ئاوسان. / 3-گەرمی. /4-ئازار لەکاتی دەست لێدان.

ئەگەر برینەکە پەرەی سەند، یان ئازارت هەبوو یان تات هەبوو، دەستبەجێ سەردانی پزیشك بکە. نیشانەکانی لە هەر شوێنێك لە ٢٤ کاتژمێر تا ١٤ ڕۆژ دوای پێوەدان دەردەکەون. هەروەها هەوکردنەکە دەتوانێت بە هەموو جەستەدا بڵاوبێتەوە، بۆیە دەستبەجێ سەردانی پزیشکەکەت بکە، چونکە لەوانەیە پێویستت بە دژە زیندەیی لە ڕێگەی خوێنبەرەوە یان زارەکییەوە بێت.

پێوەدانی مار SNAKE BITE

لە سەرەتادا ئەوەی گرنگە ئاماژەی پێ بدەن زۆربەی مارەکان بۆ مرۆڤ مەترسیدار نین. هەر وەکو دەزانی لە کۆی گشتی مارەکان 15ـ20٪ـی مارەکانی جیهان ژەهراوین. کە ڕەنگە پێوەدانی ئەم مارانە ببێتە هۆی برینداربوونی سەخت و هەندێکجاریش مردن.

ئەگەر مارێکی ژەهراوی پێوەی دایت، پەیوەندی بکە بە ژمارە 122، بە تایبەت ئەگەر شوێنی پێوەدانەکەت ڕەنگی گۆڕا، دەستی بە ئاوسان کرد، یان هەست بە تۆپەڵەبوون کرد. هەروەها شایەنی باسە کە زۆربەی حاڵەتەکانی مار لە ئێستادا مەترسیدار نەماوە بەهۆی هەبوونی دەرمانی دژە ژەهری مار لە زۆربەی نەخۆشخانە و نۆرینگەکان.

ئەم هەنگاوانە جێ بەجێ بکە لەکاتی چاوەڕوانی گەیشتی یارمەتی تیمی پزیشکی ئەگەر بتوانرێت:

1-نەخۆشەکە لەو شوێنە دوور بخەرەوە کە مار پێوەی داوە.
2-دەروونی نەخۆشەکە ئارام و هێمن بکەوە، کە ئەمەیش دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی بڵاو بوونەوەی ژەهرەکە لەناو خوێن.
3-هەموو جۆرە کەرەسەتەیەکی زێڕ و زیو و جل و بەرگی تەسك لە نەخۆشەکە دوور بخەرووە پێش ئەوەی دەست بە ئاوسانی بکات.
4-ئەو شوێنەی مارەکە پێوەی داوە بەرزتری بکە لە ئاستی دڵ.
5-برینەکە بە ئاو و سابوون پاك بکەرەوە. برینەکە بە پەردەیەکی پاك و وشك داپۆشە.

ئاگادار بە ئەم خاڵانەی خوارەوە جێ بەجێ بکەیت!

زۆرێك لە بۆچوونی هەڵە و کرداری نەگوونجاو ئەنجام دەدرێت کاتێك کەسێك مار پێوەی دەدات، کە ئەو کارانە هۆکاری سەرەکی مردنی کەسەکەیە، لە دیارترین ئەو خاڵانە:-

1-پەستان یان سەهۆڵ مەخەرە سەر شوێنی پێوەدانەکە.
2-هەوڵی مژینی ژەهرەکە مەدە.
3-کافاین یان خواردنەوە کحولیەکان بە نەخۆشەکە مەدە، چونکە دەبێتە هۆی خێراکردنی هەڵمژینی ئەو ژەهرە لە جەستەدا.
4-هەوڵی گرتن و کوشتنی مارەکە مەدە. هەوڵبدە ڕەنگ و شێوەی لەبیرت بێت بۆ ئەوەی بتوانی وەسفی بکەیت، چونکە ئەمە یارمەتیدەر دەبێت لە چارەسەرکردنتدا.
5-نەبەستنەوەی سەرووی شوێنی پێوەدانەکە، چونکە ڕەنگە ببێتە هۆی تێکچوونی ئەو بەشە و مردنی تەواوی شانەکانی.

پێوەدانی دووپشك SCORPION STING

پێوەدانی دووپشك زۆر بە ئازارە، بەڵام بە دەگمەن مەترسی لەسەر ژیان دروست دەکات. بەشێوەیەکی گشتی منداڵانی بچووك و کەسانی بەساڵاچوو ئەو کەسانەن کە زۆرترین مەترسییان لەسەرە لەکاتی پێوەدانی دووپشك، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی هیچ مەترسییەکی ئەوتۆ نییە چونکە لە کۆی گشتی زیاتر لە 1.500 هەزار و پێنج سەد جۆر لە دوو پشك تەنها 30 جۆریان ژەهرەکەیان دەگاتە ڕادەی کوشندەیی و مردن.

نیشانەکانی پێوەدانی دوو پشك
بەهۆی ئەوەی دووپشك ئاژەڵێکی خێرا و بچووکە هەندێ جار نازانرێت کە پێوەدانەکە هی دوو پشکە یاخود نا، هەر بۆیە لێرە بە کورتی باس لە دیارترین نیشانەکانی دەکەین، کە ئەوانیش بریتیین لە :-

1-هەبوونی ئازارێکی زۆر.
2-هەستکردن بە بێهێزی و ماندووبوونێکی زۆر.
3-سوربوونەوە و هەڵئاوسانی شوێنی پێوەدانەکە.
4-بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی.

ئەو نیشانانە پەیوەستن بە کاریگەری بڵاوبوونەوەی ژەهرەکە لە تەواوی جەستە، وە نیشانەکان لە منداڵان دا جیاوازن بەم شێوەیەی خوارەوە:-
1-سەختی هەناسەدان.
2-گرژبوونی ماسولکەکان.
3-جوڵەی نائاسایی سەر و مل و چاو.
4-ئارەقەکردنێکی زۆر.
5-هێڵنج دان و ڕشانەوە.
6-بەرزی پەستانی خوێن (بەرزی فشاری خوێن)
7-زیادبوونی لێدانی دڵ.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ پیوەدانی دووپشك

مەترسی پێوەدانی دووپشك بەندە بە جۆری دووپشکەکە و بڕی ئەو ژەهرە کە چووەتە ناو جەستەی. لە زۆربەی حاڵەتەکاندا نەخۆش پێویستی بە سەردانی پزیشك نییە و دەتوانرێت لە ماڵەوە یارمەتی بدرێت بەم شێوەیە:

1-شوێنی پێوەدانەکە پاك بکەرەوە.
2-دانانی سەهۆڵ لەسەر شوێنی پێوەدانەکە.
3-ناوچەی پێوەدانەکە بەرز بکەرەوە بۆ سەروو ئاستی دڵ.
4-بەکارهێنانی دەرمانی ئازارشکێن وەکو پانادۆل بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکە.
جێ بەجێ کردنی ئەم خاڵانە یارمەتیدەرێکی زۆر باشە بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکانی پێوەدانی دووپشك، هەتاکو دەگەنە نزیکترین بنکەی تەندروستی و وەرگرتنی چارەسەری پێویست. ئەگەر هەریەکێك لەمانەی خوارەوە ڕوویدا، پێویستە بە خێراترین کات سەردانی پزیشك بکەیت:
1-سەختی هەناسەدان.
2-گرژبوونی ماسولکەکان.
3-جوڵەی نائاسایی سەر، مل و چاوەکان.
4-ئارەقکردنێکی زۆر.
5-هێڵنج دان و ڕشانەوە.

سووتان BURNING

هەر وەکو دەزانین سوتان، بریتییە لە تێکچوونی شانەکان کە لە ئەنجامی بەرکەوتنی پێستە بەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی تێکدانی شانەکانی پێست، لەوانەش(ئاوی گەرم، ئاگر و زەیت...هتد).

ئەوەی شایەنی باسە کە ئاماژە بەوە بدەین کە سووتان لە سێ ئاست پێك دێت کە ئەوانیش:-

1-ئاستی یەکەم، کە بریتییە لە سوتانی چینی دەرەوەی پێست.

2-ئاستی دووەم، کە بریتییە لە سوتانی چینی ناوەوەی پێست.

3-ئاستی سێیەم، کە بریتییە لە گەیشتنی ڕادەی سوتاوییەکە بۆ ماسولکە و بەشەکانی ناوەوەی لەش.

لێرە دا بە کورتی و بە پوختی باسی فریاگوزاری سەرەتای بۆ هەر سێ ئاستەکانی سوتان دەکەین.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ئاستی یەکەمی سوتان

بەخێراترین شێوە ئەم کارانە ئەنجام بدە:-

1-ئەو بەشەی سوتاوە سارد بکەرەوە بۆ ئەوەی یارمەتی کەمکردنەوەی ئازارەکە بدەیت بە دانانی شوێنی سووتاوەکە لە ژێر ئاوێکی سارد بۆ ماوەی ١٠ بۆ ١٥ خولەك کە ئەمەش لە پێناو کەمکردنەوەی ئازارەکەیە

2-سەرجەم کەرەستە جوانکارییەکانی وەکو کاتژمێر و ئەڵقە و خەناوك... هتد، فڕێ بدە، کە ئەمەش لە پێناو کەمکردنەوەی ئەگەری هەوکردنی بەشە سوتاوەکەیە.

3-شوێنی سووتاوەکە بە شاشێکی تەڕ یان قوماشێکی پاك و فێنك داپۆشە بۆ ئەوەی ئەگەری تووشبوون بە هەوکردن کەم بکاتەوە.
4-ئەگەر پێویست بوو دەرمانی ئازارشکێن بەکار بهێنە بۆ بریندارەکە لە پێناو کەمکردنەوەی ئازار، وەکو پاڕاسیتۆڵ و پەنادۆڵ.
5-دەستبەجێ بریندار بگەیەنە نەخۆشخانە ئەگەر سووتانەکە توندتر بوو یان ئەگەر هەستت بە نیشانەکانی هەوکردن کرد وەك زیادبوونی ئازار و سووربوونەوە و ئاوسانی شوێنەکە.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ئاستی دووەمی سوتان:-

1-کەسی بریندار لە هەموو زیانێکی دەرەکی تر بپارێزە.
2-لابردنی هەموو کەرەستە جوانکارییەکان و جل و بەرگێك، بەتایبەتی لە دەوروبەری ئەو شوێنانەی کە سوتاون وەك مل.
3-ئەگەر ئازارەکەی زۆر بوو دەتوانن دەرمانی ئازارشکێن بەکار بهێنن بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکە.
4-شوێنی سووتاوییەکە بە شاشێکی تەڕ و شێدار یان قوماشێکی پاك و فێنك داپۆشە.
5-ئەو برینانەی دروست بوون بە شێوەیەکی ڕێك پاکژ بکەوە و داپپۆشە.
6-لە پاش ئەنجام دانی ئەم خاڵانە نەخۆشەکە بگەیەنە نزیکترین نەخۆشخانە.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ئاستی سێیەمی سوتان:-

1-ڕاستەوخۆ پەیوەندی بکە بە هێڵی خێرای 122.
2-بە بەردەوامی چاودێری نیشانە زیندەییەکانی نەخۆشەکە بکە.
3-کەسی بریندار لە هەموو جۆرە زیانێکی دەرەکی بپارێزە.
4-ئەگەر سوتاوییەکە بە زەیت بوو، بە ئارد شوێنی سوتانەکە داپۆشە.
5-لابردنی هەموو کەرەستە جوانکارییەکان و جل و بەرگێك، بەتایبەتی لە دەوروبەری ئەو شوێنانەی کە سوتاون وەك مل.

شایەنی باسە کە دوور بکەویتەوە لەم کارانە:-
1-دەستکاری برینەکە مەکە بە هیچ شێوەیەك بەتایبەت ئەو بڵقانەی لە دەرئەنجامی کۆبوونەوەی پلازمای خوێن دروست بووە.
2-بەهیچ شێوەیەکی هەویری ددان بەکار مەهێنە.
3-بەهئچ شێوەیەك بەفر بەکار مەهێنە بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکە.
4-بەهیچ شێوەیەك سەربەخۆ و بەبێ پرسی پزیشك هیچ جۆرە کرێم و دەرمانێك بەکار مەهێنە.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ گەشکە
FIRSTAID FOR EPILEPSY

گەشکە چییە؟

پێش هەموو شتێك پێویستە بە شێوەیەکی کورت باس لە گەشکە بکەین، کە ئەویش کێشەیەکە لە سیستمی کارەبایی مێشکدا، کە پرتەیەکی کارەبایی لەناکاوی مێشك دەبێتە هۆکاری گۆڕانکاری کورتخایەن لە جوڵە، ڕەفتار و هەستکردن بە ئاگاییدا. گەشکە جۆری زۆرە و جۆرە هەرە باوەکەی ئەوەیە، کە کەسەکە دەکەوێتە سەر زەوی و تەواوی جەستەی دەلەرزێت. کاتێك کەسێك گەشکە لێیدەدات زۆر گرنگە کە بزانرێت پێویستە لەوکاتەدا چی بۆ بکرێت و پێویستە بزانرێت کە چۆن فریاگوزاری سەرەتایی یارمەتی کەسەکە دەدات بۆ ئەوەی ئەو دۆخە ئاسانتر تێ بپەڕێنێت.

هەنگاوەکانی فریاگوزاری سەرەتایی بۆ گەشکە

1-کاتێك کەسێك دەبینیت گەشکە لێیداوە سەرەتا پێویستە هێمن و لەسەر خۆ بیت و کۆنترۆڵی خۆت بکەیت. ئەگەر کەسەکە لەسەر دەم کەوتبوو، یاخود خواردن یان خواردنەوەی لە دەمدا بوو ئەوا ڕاستەوخۆ بیخەرە سەر لا بۆ ئەوەی مەترسی گیرانی ڕێڕەوت هەناسەدانی کەم بکەیتەوە، بەڵام ئەگەر وانەبوو ئەوە دەستی لێ مەدە و مەیخەرە سەر لا و وازی لێبهێنە تاکوو لەرزینەکەی تەواو دەبێت.

2-هەموو ئەو شتانەی لێ دووربخەرەوە کە لە دەوروبەریدا هەیە و دەبێتە هۆی زیان بۆ کەسەکە.

3-باشتر وایە کەسەکە بخەیتە سەر لای ڕاستی بۆ ئەوەی یارمەتی کرداری هەناسەدانی بدات.

4-پارێزگاری لە سەری بکە بە دانانی شتێکی نەرم لە ژێر سەری.

5-کات بگرەوە بزانە گەشکەکە چەندی پێ دەچێت، کە دەبێت بە نزیکەیی دوو خولەك یاخود کەمتری پێ بچێت.

6-هیچ شتێك مەکە دەمی نەخۆشەکەوە و بەهیچ جۆرێك هەوڵی گرتنی جەستەی کەسەکە مەدە.

7-بەتەواوی سەیری جەستەی کەسەکە بکە لە کاتی گەشکەکەدا و بزانە کام بەشی جەستەی زۆرترین جوڵەی دەبێت.

8-ئاگاداری هەناسەدان و ڕەنگی پێستی کەسەکە بە، دەبێت لەگەڵ کەسەکە بمێنیتەوە تاکوو گەشکەکەی تەواو دەبێت.

پێویستە بە زووترین کات پەیوەندەی بە تیمی تەندروستی بکەیت(122) ئەگەر یەکێك لەم حاڵەتە نەخوازراوانەی خوارەوە ڕوویان دا، کە ئەوانیش بریتین لە:-

1-نەمانی هەناسەی کەسەکە.

2-نەمان یان کەم بوونەوەی لێدانی دڵی کەسەکە.

3-بریندار بوونی کەسەکە لەماوەی گەشکەکە.

4-ئەگەر هاتوو گەشکەکە لە دوو خولەك زیاتری خایاند.

5-ئەگەر لە ماوەیەکی نزیك گەشکەکە دووبارە بوویەوە.

ئاگادار بە ئەم خاڵانە ئەنجام نەدەیت:-

1-هیچ خواردن و خواردنەوەیەك بە نەخۆش نەدەیت.
2-هیچ شتێك نەخەیتە ناو دەمی کەسەکە.
3-بەهیچ شێوەیەکی دەست و پێی نەخۆشەکە نەگریت لەکاتی لەرزین.
4-هەتا پێت دەکرێت نەخۆشەکە لەماوەی گەشکە لەشوێنی خۆی مەگوازەوە بۆ شوێنێکی تر، تەنها لە حاڵەتی هەبوونی مەترسی نەبێ.

دوای کۆتایی هاتنی گەشکەکە:
1-بە شێوەیەکی نەرم و بەهێمنانە نەخۆشەکە بەشێوەیەکی ڕێك و تەندروست بنیشێنە کاتێك گرژبوونەکە تەواو بوو و لیکی زیادەی دەمی بسڕەوە، بۆ ڕێگریکردن لە گیرانی لیکی بۆری هەناسە، ئەمە جگە لەوەی یارمەتی نەخۆش دەدات بۆ هەناسەدانی ئاسانتر.
2-بە هێمنی کەسەکە ئارام و دڵنیا بکەرەوە.
3-مانەوە لەگەڵ کەسەکە تا بەتەواوی بەهۆش خۆی دێتەوە.
4-دوای تەواوبوونی گرژبوونەکە بە هێواشت دەمی نەخۆشەکە بپشکنە بۆ ئەوەی هیچ شتێك ڕێڕەوی هەناسەی نەگرێت وەك خواردن یان ددانەکان (ئەگەری شکانی ددانەکانی هەیە).
5-ئەگەر دوای وەستانی گرژبوونەکە هەناسەدان قورس بوو، دەبێت بە خێرایی پەیوەندی بە هێڵی ژمارە 122 بکرێت.

شایەنی باسە لەکۆتاییدا ئاماژەش بەوە بدەین ناکرێت هەر کەسێك جارێ تووشی گەشکە بوو ئیتر بە تووشبووی نەخۆشی گەشکەی دابنێین، زۆر هۆکار هەن کە دەبنە هۆی گەشکە، لەوانەش:-

1-کەم خەوی لە ڕادەبەدەر.

2-زۆر زیاد خواردنەوەی کافایین.

3-زۆر زیاد خواردنەوەی ماددە کحولییەکان.

4-ماندوویتی و کەشەنگ بوونی ماسولکەکان.

5-بەرزبوونەوەی زۆری پلەی گەرمی لەش.

6-دڵەڕاوکێ.

7-پەستانە دەروونییەکان.

ئەمانە حەوت دیارترین و بەربڵاوترین هۆکارن کە ڕەنگە هەر کەسێك بەهۆی یەکێك لەم هۆکارانە تووشی گەشکە ببێت.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ شکانی ئێسك
FIRSTAID FOR BONE FRACTURE

زۆرجار تووشی ڕووداوێکی نەخوازراو دەبین و نازانین کە ئایا ئێسکەکە شکاوە یاخود تەنها ئازاری پێگەیشتووە، سا بۆیە پێش چوونە ناو بابەتەکە دیارترین نیشانەکانی شکانی ئێسك باس دەکەین، کە ئەوانیش بریتیین لە:-

١-بیستنی دەنگی شکانەکە بەتایبەت لەلایەنی نەخۆش.

٢-تێکچونی شێوەی ئەندامەکە.

٣-هەڵئاوسانی زۆر و شینبونەوەی شوێنی شکانەکە.

٤-هەبوونی ئازارێکی زۆر بەهێز.

٥-بریندار ناتوانێت شوێنی شکاوەکە بجوڵێنێت

٦-هەندێك جار ئێسکی شکاو دەبینرێت بەهۆی هەبوونی برینێکی کراوە.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ئێسك:

١-نەجوڵاندنی بریندار لەکاتی بوونی هەر خوێنبەربوونێك، دەبێت بەزووترین کات بە پەستان خستنە سەر برینەکە خوێنبەربوونەکە ڕابگیرێت.

٢-ڕاگرتن و بەستنی شوێنی شکانەکە.

3-بەکارهێنانی سەهۆڵ لەسەر شوێنی شکانەکە.

٤-ئەگەر نەخۆش توشی شۆك یا دابەزینی زۆری پەستانی خوێن بوو دەبێت بە ڕاکێشانی بریندار وە بەرزکردنەوەی ئەندامە تەندروستەکانی وەکو دەست و لاق وە لابردنی سەرین لەژێر سەری تاوەکو خوێنی باشتر بۆ ناو دڵ و مێشکی بچێت.

5-گەیاندنی نەخۆشەکە بەخێراترین کات بۆ نزیکترین بنکەی تەندروستی.

لەهۆشخۆچوون (بورانەوە) SYNCOPE

بورانەوە کاتێك ڕوودەدات کە کەسێك بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ، بڕی پێویستی ئۆکسجین بە خانەکانی مێشك نەگات، بە گشتی لەهۆش خۆچوون چەند چرکەیەك بۆ چەند خولەکێك دەخایەنێت، وە ڕەنگە کەسەکە هەست بە گێژبوون، بێ هێزی یان هێڵنجدان بکات پێش ڕوودانی لەهۆشخۆچوونەکە، لەهەندێ بارودۆخ دا کەسەکە پێویستی بە هیچ چارەسەرێك نییە و خۆی چەند خولەکێك پاش بورانەوەکە بەهۆش خۆی دێتەوە، بەڵام ئەگەر هۆکاری بورانەوەکە نەخۆشییەك بێت ئەوکات توشبووەکە پێویستی بە چارەسەرە.

نیشانەکانی لەهۆشخۆچوون

بورانەوە ڕوودەدات لە کاتی لەدەستدانی هۆش بە شێوەیەکی لەناکاو، چەندین نیشانە هەن کە بەر لە بورانەوە ڕوودەدەن وەکو هەستکردن بە قورسی پێیەکان، شڵەژان، ناڕوونی لە بینین، گێژبوون، هێڵنج دان، ڕشانەوە، باوێشکدان، عەرەق کردنەوە و هەستکردن بە گەرم داهاتنی لەش، هەروەها چەند نیشانەیەك دەر دەکەوێت لەسەر کەسەکە پاش بورانەوە وەکو کەوتن یان دابەزینی پەستانی خوێن یان لاوازی لێدانەکانی دڵ یان ڕوودانی بێ ڕەنگی پێست.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ لەهۆشخۆچوون

ڕەنگە بورانەوە هیچ مەترسییەك لەسەر نەخۆشەکە دروست نەکات، وە ڕەنگیشە بەهۆی ڕوودانی تێکچوونێکی گەورەی دڵەوە ڕووی دابێت

بۆیە پێویستە چارەسەری لەهۆشخۆچوون بکرێت بە شێوەیەکی خێرا بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکان، چەند فریاگووزارییەکی سەرەتاییش هەیە بۆ لەهۆشخۆچوون، وەکو:

ئەگەر کەسەکە هەستی کرد دەبورێتەوە لەکاتی هەستکردنی کەسەکە بەو نیشانانەی پێش لەهۆشخۆچوون پێویستە لەسەریان پاڵ بدەنەوە و قاچیان بەرزبکەنەوە یان دانیشن و خێرا هەڵنەستنەوە بۆ کەمکردنەوەی مەترسی بوورانەوە، هەروەها سەریان بکەنە نێوانە ئەژنۆکانیان بۆ کەمکردنەوەی مەترسی لەهۆشخۆچوون.
پێشکەشکردنی فریاگوزاری سەرەتایی بوورانەوە بۆ کەسێکی تر ئەگەر کەسی لەهۆشخۆچوو پێکراو نەبوو و هەروەها دەیتوانی هەناسە بدات، ئەوە پێویستە بخرێتە سەر پشت و دواتر پێیەکانی بەرز بکرێتەوە بۆ سەر ئاستی دڵ بە سی سانتیمەتر، هەروەها پێویستە پێڵاو و ئەو جلانەی کە کەسی لەهۆشخۆچوو ناڕەحەت دەکەن دابکەندرێن، بەڵام ئەگەر کەسەکە نەیتوانی هەناسە بدات پێویستە ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە فریاکەوتنی خێراوە بکرێت یان دەستکردن بە کرداری ژیاندنەوەی دڵی و سییەکان(CPR)، وە ئەگەر کەسەکە توشی پێکان هاتبوو بە هۆی بوورانەوەکەوە ئەوە پێویستە چارەسەری خوێنبەربوون و برینەکان بە شێوەیەکی گونجاو بکرێت، ئەگەر نەخۆشەکە تووشی خوێنبەربوون بوو پێویستە چارەسەری خوێنبەربوونەکە بکرێت لەرێگەی پەستان خستنە سەر شوێنی خوێنبەربوونەکە.

کارەباگرتن ELECTROCUTION

مەترسی تەزووی کارەبا پەیوەستە بە جۆری کارەبا و چەند ڤۆڵتیەی بەرزە و چۆن کارەباکە بەناو جەستەدا دەڕوات و تەندروستی گشتی کەسەکە چۆنە و چەند خێرا فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بکرێت.

لەوانەیە تەزووی کارەبا ببێتە هۆی سووتانی پێست، یان ڕەنگە نیشانەیەکی دیار لەسەر پێست بەجێ نەهێڵێت. بە هەر دوو ڕێگاکە، تێپەڕبوونی کارەبا بەناو جەستەدا دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە ناوەوەی جەستە، وەستانی دڵ، یان برینداربوونی تر. لە هەندێك بارودۆخدا کارەبا ئەگەر تەزووەکە بچووکیش بێت لەوانەیە ببێتە هۆی مردن.

پێش هەموە شتێك و پێش ئەوەی دەست بە فریاگوزاری سەرەتایی بکەیت، ئەم خاڵانەی خوارەوە جێ بەجێ بکە، کە ئەوانیش بریتین لە:-

1-دەست لەو کەسە مەدە کە کارەبا گرتوویەتی لە کاتێکدا بەرکەوتنی بە سەرچاوەی کارەباکە هەبێت.

2-بە زووترین کات پەیوەندی بە ئۆتۆمبێلی فریاگوزاری بکە و نزیکەی شەش مەتر لەو شوێنە بە دوور بوەستە ئەگەر لە شوێنەکەدا سەرچاوەی کارەبا هەبێت.

3-هەرگیز کەسەکە مەجووڵێنە، تەنها ئەگەر بارودۆخێکی ترسناك نەبێت.

فریاگوزارییە سەرەتاییەکانی کارەبا گرتن

1-ئەگەر گونجا سەرچاوەی کارەباکە بکوژێنەوە، ئەگەر نا بە کەرەستەیەك کە کارەبا نەگەیەنێت سەرچاوەی کارەباکە دوور بخەرەوە.

2-بە زووترین کات بوژانەوەی دڵ (CPR) بۆ کەسەکە ئەنجام بدە، ئەگەر هیچ نیشانەیەکی وەك هەناسەدان، کۆکە و جووڵە نەبینرا.

3-ڕێگە مەدە کەسەکە سەرمای ببێت.

4-پەڕۆیەکی پاك یان هەرشتێکی تر بەکاربهێنە تاکوو شوێنی سووتاوی ئەگەر هەبوو دابپۆشی، خاولی یان ئەو کەرەستانەی فایبەریان تێدایە بەکارمەهێنە، چونکە بە برینەکەوە دەنووسێت.

5-شوێنی سووتاوییەکانی بە ئاو ساردبکەرەوە، تاکوو بڕی سووتاوییەکە زیاد نەکات.

6-ئامۆژگاری کەسە زیان بەرکەوتووەکە بکە کە نەجووڵێت.

7-ئەگەر کەسەکە بێهۆش بوو باشترە سەری لە جەستەی بەرزتر بێت و قاچەکانیشی بەرزبکرێتەوە.

دابەزینی پلەی گەرمی لەش HYPOTHERMIA

هەست بە دابەزینی گەرمی دەکەیت کاتێك جەستەت گەرمی خێراتر لەدەست دەدات لەوەی کە بەرهەمی دەهێنێت، هەروەها پلەی گەرمی جەستەت بۆ خوار 35 پلەی سیکیزی دابەزیوە. ئەگەر چارەسەر نەکرێت، دەتوانێت مەترسی جددی لەسەر ژیان دروست بکات.

بەزۆری بەهۆی بەرکەوتن بە کەشوهەوای سارد یان نوقم بوون لە ئاوی سارددا دروست دەبێت. هەروەها دەتوانێت لەگەڵ بەرکەوتنی بەردەوام بە پلەی گەرمی ناوماڵ کەمتر لە 10 پلە سیلیزی ڕوودەدات. هەروەها لەوانەیە زۆرترین مەترسیت لەسەر بێت کاتێك هەست بە ماندوێتی یان وشکبوونەوە دەکەیت.

لە دیارترین نیشانەکانی کەمبوونەوەی پلەی گەرمی بەزۆری بە هێواشی دەردەکەون، کە ئەوانیش بریتین لە:

1-لەرزین.
2-تێکچوونی توانای قسەکردن.
3-هەناسەدانی خێرا و پچڕ پچڕ.
4-دابەزینی پەستانی خوێن.
5-هەستکردن بە خەواڵوویی یان لاوازی لە چالاکییەکان.
6-سەرلێشێواوی یان لەدەستدانی بیرەوەری.
7-بێهۆش بوون.

فریاگوزارییە سەرەتاییەکانی دابەزینی پلەی گەرمی لەش

1-دەستبەجێ داوای یارمەتی پزیشکی بکە.
2-هەر جلێکی تەڕ و خوساو لەکەسەکە دوربخەوە.
3-سەری کەسەکە داپۆشە، بەڵام ئاگادار بە دەموچاوی دامەپۆشە.
4-قوربانییەکە بە بەتانی یان هەر شتێکی تری گەرم دابپۆشە بۆ ئەوەی پلەی گەرمی جەستەی وردە وردە بەرزبێتەوە.
5-لە باوەش گرتنی کەسی بریندار لەلایەن تۆوە ڕەنگە یارمەتیدەر بێت بۆ بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی جەستەی وردە وردە.

بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش(تا)
HYPERTHERMIA

هەر وەکو دەزانین تا سەرەکیترین نیشانەی نەخۆشییە کە زۆر جار شتێکی باشە کە وەکو زەنگێکی مەترسی کار دەکات بۆ ئاگادار کردنەوەی کەسەکە لە هەبوونی نەخۆشی، بەڵام هەندێ جار ڕەنگە ببێتە هۆی مەترسی جددی بۆ سەر کەسەکە هەر بۆیە لەخوارەوە باسی باشترین ڕێگاکانی فریاگوزاری سەرەتایی دەکەین بۆ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش کە ئەوانیش بریتیین لە:-

1-لابردنی ئەو جل و بەرگانەی کە نەخۆشەکە پۆشیونی.

2-پێیەکانی نەخۆش بخە ناو ئاوێك کە کەمێك سارد بێت.

3-پارچەیەکی قوماشی خاوێن و تەڕکراو بە ئاوێکی شلەتێن لەسەر نێو چاوانی نەخۆشەکە دابنێ.

4-ئەگەر تاکە زۆر بەهێز بوو دەکرێت خێرا نەخۆش بە ئاوێکی شلەتێن خۆی بشوات.

5-پێدانی دەرمانی پاراسیتۆل(استامنۆفین) یان برۆفین لەپێناو کەمکردنەوەی تایەکەی.

6-خواردنەوەی ئاوی زۆر، کە ئاوی سارد بێت نەك سەهۆڵاو.

7-ڕاکشان و ئیسراحەت کردن زۆر پێویستە تاوەکو دابەزینی تاکە.

لە زۆربەی تای کەم و هەلامەت ئەم شێوازانە کاریگەرن بەڵام لەگەڵ بونی ئازاری قوڕگ و سك بەتایبەتی لە منداڵان دەبێت سەردانی پزیشك بکرێت بۆ وەرگرتنی دەرمانی پێویست
ئەگەر پلەی گەرمی لەش زۆر بەهێز بوو، ئەگەر بەم شێوازانە باشتر نەبوو دەبێت بەپەلە سەردانی نەخۆشخانەی فریاکەوتن بکرێت .

هۆکارەکانی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش :

1-هەبوونی نەخۆشی.

2-هەوکردنی بەکتیری.

3-هەوکردنی ڤایرۆسی.

کام جۆری (تا) مەترسیدارە؟

ئەو تایەی کە کتوپڕ دەست پێدەکات وە لەماوەیەکی کەمدا زۆر بەرز دەبێتەوە و ئەو کەسە بێ هێز و بێتاقەت دەکات دەبێت زۆر بە خێرایی چارەسەر بکرێت چونکە بەڵگەیە لەسەر توشبون بە میکرۆبێکی زۆر کوشندە وەکو سالمۆنێللا بەڵام تایەکی کەم کە کەم کەم زیاد دەکات ئەوەندە جێی مەترسی نییە.

ژەهراوی بوون بەخۆراك FOODPOISONING

حاڵەتێکی تووشبوونە بە نەخۆشی بەهۆی خۆراکێکەوە کە وردە زیندەوەرەکانی وەك بەکتریا و ڤایرۆس و مشەخۆرەکان یان ژەهرەکانیان لەسەری گەشەی کردبێ. بەشێوەیەکی گشتی مەترسیدار نییە ئەگەر زانستیانە مامەڵەی لەگەڵ بکرێت. ساڵانە لەگەڵ هاتنی وەرزی گەرما و گۆڕانی پلەکانی گەرمی، ژەهراویبوون بەخۆراك سەرهەڵدەدات و دەبێتە کێشەیەکی باو.

ئەو خۆراکانەی مرۆڤ ژەهراوی دەکەن

خواردنەکان دەکرێ لە هەر قۆناغێکدا (بەر لە لێنان و خواردن، هەڵگرتن و خواردن) تووشی پیسبوون بێن و لەکاتی خواردنیاندا مرۆڤ ژەهراوی بکەن.
بەشێوەیەکی گشتی:
1-ئەو خواردنانەی بەتەواوی ناکوڵێنرێن، وەکوو گۆشت.
2-خواردنێك کە بەشێوەیەکی دروست هەڵناگیرێت، پلەی گەرمی و پاکوخاوێنی شوێنەکە لەبارە بۆ گەشەکردنی زیندەوەری زیانبەخش.
3-خواردنی نان بە دەستی نەشۆردراو یان لەکەلوپەلی پیسدا.
4-نەشۆردنەوەی میوە و سەوزە و خۆراکەکان.
5-ئەو کەسانەی خواردن ئامادە دەکەن خۆیان نەخۆش بن یان مەرجەکانی سەلامەتی وەلابنێن.
6-خواردنی ماوە بەسەرچوو، یان ئەو خواردنانەی شوێنی هەڵگرتنیان سەلامەت نییە.
7-گەرمکردنەوەی خواردنی ژەمەکانی رابردوو.

کاتێك مرۆڤ خۆراکێکی نەشیاو و خراپبوو دەخوات، واتە ئەو خۆراکانەی مەرجی تەندروستییان تێدا نییە، ئەو خۆراکە ژینگەیەکی زۆر لەبارە و بەکتریا زیانبەخشە مەترسیدارەکان زۆر بەخێرایی تێیدا گەشە دەکەن. دوای خواردنی خۆراکێکی لەم چەشنە، زیندەوەرە زیانبەخشەکان کاریگەریی گەورە لەسەر کۆئەندامی هەرس دادەنێن و سیستمی کارکردنی ئەندامەکانی تێکدەدەن، دواتر نیشانەکان دروست دەکەن.

نیشانەکانی چین؟

بەهۆی ئەوەی ژەهراویبوونی خۆراك بە پلەی یەکەم کاردەکاتە سەر کۆئەندامی هەرس، بۆیە نیشانەکان دەکرێ ئەمانە بن؛

1-رشانەوە و سکچوون.

2-سکئێشە یان ئازاری گەدە.

3-بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش (تا)

4-نەمانی ئارەزووی خواردن.

5-هەستکردن بە ماندوویەتیی زۆر و ئازاری ماسولکەکان.

فریاگوزارییە سەرەتاییەکانی ژەهراویبوون بە خۆراك:-

چارەسەری ژەهراویبوون بەخۆراك بەپێی ئاستی تووشبوون و نیشانەکان دەگۆڕێت، هەندێجار پێویست ناکات سەردانی پزیشك بکەیت، لەماڵەوە دەتوانی چارەسەری خۆت بکەی، بەڵام لەهەندێ حاڵەتدا پێویستە سەردانی نەخۆشخانە بکەیت، بۆ ئەوەی فریاگوزارییەکە بە باشی ئەنجام بدرێت، پێویستە ئەمانەی خوارەوە ئەنجام بدەیت:-

1-دڵنیابە لەوەی کە هیچ مەترسییەکی تر دروست نابێت بەهۆی فریاگوزاری سەرەتاییتەوە بۆ نەخۆشەکە.

2-خواردنەوەی تێکەڵەی ئاو و لیمۆ.

3-بزانە ژەهراویبوونەکە بە مەبەست بووە یان بە هەڵە.

4-ئاگاداری نیشانە دەرکەوتووەکان بە(چ توند بێت یان سووك).

5-ئەگەر حاڵەتەکەی زۆر توند بوو پێویستە بەزووترین کات بگەیەنرێتە نەخۆشخانە.

دابەزینی پەستانی خوێن HYPOTENSION

دابەزینی پەستانی خوێن چییە؟

دابەزینی پەستانی خوێن بریتییە لە دابەزینی ڕێژەی پەستانی خوێن لەچاو ڕێژەی ئاسایی، واتە کەمتر لە ۱۲۰/۸۰، بەڵام مەرج نییە مەترسی بۆ هەموو مرۆڤەکان دروست بکات. دابەزینی پەستانی خوێن بەتایبەت لە هاویندا لەناو خەڵکی حاڵەتێکی زۆر باوە و ڕۆژانە تووشی حاڵەتێکی لەو جۆرە دەبین.

لەدیارترین نیشانەکانی دابەزینی پەستانی خوێن:

1-کاڵبوونەوەی بینین.
2-پێش چاو تاریک بوون.
3-سەرگێژخواردن.
4-بێهۆشبوون.
5-هەستکردن بە ماندوێتی.
6-هەستکردن بە سەرما.
7-تینوێتی.
8-نارێکی هەناسەدان.
9-ئارەقکردنەوە.

لە دیارترین فریاگوزارییە سەرەتاییەکان بۆ بەرزکردنەوەی پەستانی خوێن:-

1-پاڵکەوتن و بەرزکردنەوەی قاچ بۆ سەروو ئاستی دڵ، کە لەڕێی ئەم کارەوە بڕێکی پێویست لە خوێن و ئۆکسجین دەگەن بە مێشك.
2-خواردنی بڕێك لە خوێ یان پارچەیەك لە شیرینی.
3-دەتوانین کوپێك قاوە بخۆیتەوە، چونکە ماددەی کافایین هۆکارێکی باشە بۆ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن،
4-خواردنەوەی بڕێکی باش لە ئاو.
5-لە هەمووشی گرنگتر دانیشتن لەجێیەکی فێنەك و پشوودان بۆ ماوەیەك.

بەرزبونەوەی پەستانی خوێن HYPERTENSION

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن چییە؟

هەمیشە بەرزی پەستانی خوێن پەیوەستە بە ئەگەری دروستبوونی ئالۆزییە گەورەکان کە لەوانەیە مەترسی لەسەر ژیان دروست بکات، وەك جەڵتەی دڵ و جەڵتەی مێشك و چەندین مەترسی تر ئەگەر هاتوو ئاستی پەستانی خوێن لە مەودای ئاساییدا کۆنترۆڵ نەکرێت بە پەیڕەوکردنی شێوازی ژیانی تەندروست و خواردنی ئەو دەرمانانەی کە پزیشك بۆی دیاری دەکات.

بۆیە پێویستە ئەو کەسانەی نەخۆشی بەرزی پەستانی خوێنیان هەیە و خێزانەکانیان بە تەواوی ئاگاداری گرنگترین فریاگوزارییە سەرەتاییەکان بن بۆ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، بۆ ئەوەی بتوانن کۆنترۆڵی حاڵەتەکە بکەن و دووربن لە مەترسییەکانی تر.

هۆکارەکانی بەرزبوونەوەی لەناکاوی پەستانی خوێن یان بەبەردەوامی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەوانەیە بریتی بن لە:

1-فشاری دەروونی.
2-زۆر خواردنی خوێ لە خۆراکدا.
3-قەڵەوی.
4-کەمی چالاکیی جەستەیی.
5-دڵەڕاوکێ.

گرنگترین ئەو نیشانانەی کە مەترسی جددی دروست دەکەن کاتێ بەدەر دەکەون لە کاتی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن کە پێویستیان بە چاودێری فریاگوزاری هەیە بریتین لە:

1-سەرئێشەی توند.
2-لێدانی دڵ.
3-کێشەی بینین.
4-تێکچوون و شڵەژان.
5-سەختی هەناسەدان.
6-ئازار لە سنگدا.
7-ئارەقەکردنەوەیەکی زۆر.
8-سەرگێژخواردن.
9-ڕشانەوە.
10بێهێزی.
11-ئازاری مل، شان یان قۆڵ.
ئەگەر نەخۆشێکی بەرزی پەستانی خوێن بەر هەریەکێك لە هۆکارانە بوو، یان هەستی بە هەریەکێك لەم نیشانانە کرد، ئەوا پێویستە هەموو فریاگوزارییە سەرەتاییەکانی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنی بۆ ئەنجام بدرێت.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن

داوای چاودێری پزیشکی خێرا یەکەم هەنگاوە کە دەبێت بکرێت کاتێك هەر نیشانەیەك لەسەر نەخۆشەکە دەرکەوت، یان ئەگەر پەستانی خوێن لە 140/90 زیاتر بێت. دەتوانرێت هەندێك فریاگوزاری سەرەتایی کە یارمەتی دابەزاندنی پەستانی خوێن دەدەن دەستبەجێ ئەنجام بدرێت تاوەکو چاودێری پزیشکی دەگات، کە ئەوانیش:

1-هەوڵبدە پشوو بدە و هەناسەی قوڵ هەڵمژە، فشار و دڵەڕاوکێ دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، بۆیە تەرخانکردنی ماوەیەك بۆ هێوربوونەوە یارمەتی دابەزاندنی پەستانی خوێن دەدات.

2-ڕاهێنانی هەناسەدان ئەنجام بدە کە لێدانی دڵت خاو دەکاتەوە و ئارامبوونەوە بەرەوپێش دەبات.
3-ئاو بخۆرەوە، چونکە کەم بوونەوەی ئآو لە لەش دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.
4-هەندێك چالاکیی جەستەیی ئەنجام بدە، ڕۆیشتن یان ئەنجامدانی هەندێك کشانی سووك یارمەتی دابەزاندنی پەستانی خوێن دەدات.
5-برێك شوکولاتەی تۆخ بخۆ، چونکە شوکولاتەی تۆخ مادەی فلاڤۆنۆیدی تێدایە، کە یارمەتی دابەزاندنی پەستانی خوێن دەدات.
6-بە دوشێکی فێنك خۆت بشۆ، ئاوی سارد دەبێتە هۆی بەرتەسککردنەوەی خوێنبەرەکان، ئەمەش دەبێتە هۆی دابەزاندنی پەستانی خوێن

بەشی سێیەم

نەخۆشی شەکرە
DIABETES

نەخۆشی شەکرە DIABETES

شەکرە یاخود نەخۆشی شەکرە مەبەست لێی ڕوودانی کۆنیشانەیەکە کە دەرەنجامی بەرزی گلوکۆزە لە خوێندا و بەهۆی کەمی (ڕێژەیی یاخود ڕەها) ی هۆرمۆنی ئەنسۆلین دێتە ئاراوە. گلوکۆز: لە دوای خواردن ئەو بڕە شەکرەی دەگاتە ناو خوێن، هەڵدەمژرێت و دواتر دەگوازرێتەوە ناو خانەکان بەهاوکاری هۆرمۆنی ئەنسۆلین. هاوکات لە کاتی زیادەی شەکردا جگەر شەکر پاشەکەوت دەکات و لە شێوەی گلایکۆجیندا دەیپارێزێت و لەکاتی پێویستدا دەیگۆڕێتەوە بۆ شەکر، بۆ نموونە؛ بۆ ماوەیەك خواردنت نەخواردوە لێرەدا ڕێژەی گلوکۆز کەم دەکات لە خوێندا و وەك وەڵام دەرەوەیەك بۆ ئەم گۆڕانکارییە جگەر گلایکۆجینی پارێزراو دەگۆڕێت بۆ شەکر تا ڕێژەی شەکر بگەڕێنێتەوە باری ئاسایی. گلوکۆز لەوپەڕی بایەخدایە و سەرچاوەیەکی گرنگی وزەیە بۆ خانەکانی لاشە کە پێکهێنەری ماسولکە و شانەکانن هەروەها سەرچاوەی سەرەکییە بۆ وزە لە مێشکدا.

هۆرمۆنی ئەنسۆلین: بە ڕێکخەری ڕێژەی شەکر ناسراوە و لەلایەن خانە بێتا کانی ڕژێنی پەنکریاس لەکاتی بەرزی ڕێژەی شەکری خوێندا دەردەدرێت، پاشان بە لاشەدا بڵاودەبێتەوە و هاوکاری گەیاندنی گلوکۆز دەکات بۆ ناو خانەکان کە وەك سەرچاوەی وزە بەکاری دەهێنن، بەمەش ڕێژەی شەکر لە خوێندا دادەبەزێت و دەگەڕێتەوە باری ئاسایی بەهەمان شێوە ڕێژەی ئەنسۆلینیش.

جۆرەکانی نەخۆشی شەکرە:-

1-نەخۆشی شەکرە لە جۆری یەك (شەکرەی بەستراو بە ئەنسۆلین یاخود شەکرەی تازە لاوان).

2-نەخۆشی شەکرە لە جۆری دوو.

3-شەکرەی دووگیانی.

هۆکارەکانی نەخۆشی شەکرە:-

1-ناڕێکی لە بەرهەم هێنانی ئەنسۆلین کە 10 % ی خەڵك توشیان دەبێت .

2-شەکرەی دووگیانی کە 2% ی ئافرەتانی دووگیان توشیان دەبێت ، بە پارێز و و هەندێ جار بە ئەنسۆلین چارەسەر دەکرێت .

3-خراپ کارکردنی ئەنسولین کە 90%ی خەڵکی توشیان دەبێت .

4-کەم خەوی یاخود خەوی ناڕێك.

5-جگەرە کێشان.

6-ڕووبەڕووبوونەوەی پەستان و شڵەژانی دەروونی.

7-بەکارهێنانی دەرمان: لەوانەیە بەکارهێنانی هەندێك جۆر لە دەرمان وەکو (دەرمانە سترۆیدییەکان، دژە خەمۆکییەکان و دەرمانی پەستانی بەرزی خوێن) ببنە هۆی دروست بوونی نەخۆشی شەکرە.

8-لە شەکرەی جۆری یەکەمدا هیچ هۆکار و فاکتەرێکی سەرەکی نییە هەتاکو ئەم ساتە.

نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە:-

نیشانەکان پەیوەستن بە ئاستی بەرزبوونەوەی شەکر لە خوێندا، نەخۆشی شەکرە بەتایبەت لە جۆری دووەمدا سەرەتا ڕەنگە هیچ نیشانە و دەرخستەیەکی نەبێت و بەڕێکەوت لە پشکنینی خوێندا دەربکەوێت، بەڵام لە جۆری یەکەمدا نیشانەکان خێراتر ڕوودەدەن و قورستریشن.

نیشانە و دەرخستە باوەکانی شەکرە بریتین لە:

1-زۆر میزکردن.

2-تینووێتی زۆر و دەم وشکی.

3-فرە خۆری و برسێتی.

4-دابەزاندنی کێش بێ هۆکار یاخود زیادبوونی خێرای کێش.
5-ماندوێتی و بێ هێزی و بێتاقەتی.
6-لێڵی چاو و سەرئێشە
7-درەنگ چاکبوونەوەی زام و برینداری.
8-زوو هەوکردن لە پوك و پێست و ناوچەی زێدا.
9-بوونی کیتۆن لە میزدا.
10-کێشەی سێکس.

رێگاکانی چارەسەر و خۆ پارێزی

گرتنەبەری ژیانێکی تەندروستانە:

1-وەرزش: پێویستە لە هەفتەیەکدا پێنج رۆژ وەرزش ئەنجام بدرێت، باشترین شێواز تەرخانکردنی (30 – 60)خولەکە لە هەر رۆژێکدا و لە هەمان کاتدا هەوڵدان بۆ دابەزاندنی کێشی زیاد بە پلانێکی لەسەرخۆ و بەردەوام یەکێکە لە هەنگاوە هەرە گرنگەکان.

2-خۆراکی تەندروست: کەمکردنەوەی شیرینی و چەوری لە ژەمەکاندا و خواردنی بڕێکی زیاتر لە سەوزە، میوە، دانەوێڵە، پاقلەمەنی و چەرەسەکان.

3-واز هێنان لە جگەرە و خواردنەوە کحولییەکان.

4-چارەسەری شەکرە لە جۆری یەك: بە کارهێنانی ئە نسۆلین لە خۆ دەگرێت کە رۆژانە بە رێگەی دەرزی یان قەڵەمی ئەنسۆلین وەردەگیرێت. بێگومان لەگەڵ خاڵی یەکەمدا پێکەوە.

5-لە شەکرەی جۆری دووەم دا: چارەسەرەکان بریتین لە (حەب، ئەنسۆلین، ڕەچاوکردنی ژیانێکی تەندروستانە، یاخود پێکهاتەی دووان لەم چارەسەرانە پێکەوە). ئەو دەرمانانەی بۆ ئەم جۆرە بەکاردێن هەڵدەبژێردرێن بەپێی؛ (میکانیزمی کاری دەرمانەکە و کاریگەرییە لاوەکییەکانی، باری تەندروستی کەسەکە، نرخ و هەندێك هۆکاری دیکەش). زۆربەیان کار دەکەن لە ڕێگەی (زیادکردنی هەستیاری ئەنسۆلین بۆ شەکر ، زیاتر دەرکردنی شەکر لە لاشە، کەم کردنەوەی هەڵمژینی کاربۆهایدرەیت لە کەناڵی هەرسەوە، هتد.) دەکرێت یەك جۆر حەب بە تەنها بەکاربێت یاخود لەگەڵ جۆرێکی تردا بە یەکەوە بدرێت بەپێی حاڵەتەکە.

چۆن نەخۆشی شەکرە دەستنیشان دەکرێت

دەستنیشانکردنی نەخۆشی شەکرە ئەنجام دەدرێت لە ڕێگەی:

1-وەرگرتنی زانیاری و وتەی تەواوی نەخۆش لەسەر حاڵەتەکەی و ئەو ناڕەحەتی و نیشانانەی هەیەتی.

2-پشکنینی کلینیکی لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە بۆ دەرخستە باوەکانی شەکرە .

3-ڕێژەی شەکری هەڵگیراو- هیمۆگلۆبینی شەکراوی (HbA1c_Glycated hemoglobin) لە خوێندا: تێکڕای ئاستی شەکر لە خوێندا دەردەخات لە ماوەی دوو بۆ سێ مانگی ڕابردوودا، ئەم پشکنینە ڕێژەی شەکری یەکگرتوو لەگەڵ هیمۆگلۆبیندا (پرۆتینی تایبەتمەند بە هەڵگرتنی ئۆکسجین لە خڕۆکە سوورەکاندا)دیاری دەکات، تا ئاستی شەکری خوێن بەرز بێت ڕێژەی شەکری بەستراو بە هیمۆگلۆبین زیاد دەکات. بۆ هەردوو جۆرەکانی شەکرەی یەکەم و دووەم دەکرێت و پشکنینێکی ورد و دروستە. خوێندنەوەکانی ئەم پشکنینە:

-کەمتر لە (% ٥،٧) بە ڕێژەی ئاسایی دادەنرێت.

-ڕێژەی نێوان (% ٥،٧- % ٦،٤) بە قۆناغی پێش شەکرە دادەنرێت.

-ڕێژەی (% ٦،٥) یاخود زیاتر لە دوو پشکنینی جیاوازدا دەری دەخات کەسەکە توشبووە بە شەکرە.

4-پشکنینی شەکرە بە برسێتی (Fasting blood sugar test)؛ نموونەیەك لە خوێن وەردەگیرێت لە دوای خۆ گرتنەوە لە خواردن بۆ ماوەی نزیکەی ٨ کاتژمێر، خوێندنەوەکانی ئەم پشکنینە:
ڕێژەی ئاسایی دەبێت لە ٩٩میللیگرام/دەسیلیتەر یان ٥،٦ میللیمۆڵ/لیتر)زیاتر نەبێت.
-ڕێژەکانی نێوان (١٠٠-١٢٥میللیگرام/دەسیلیتەر یان ٥،٦-٦،٩ میللیمۆڵ/لیتر) بە قۆناغی پێش شەکرە دادەنرێت.
-ئەگەر لە (١٢٦میللیگرام/دەسیلیتەر یان ٧ میللیمۆڵ/لیتر) زیاتر بوو لە دوو پشکنینی جیاوازدا کەواتە کەسەکە توشبووە بە شەکرە.

5-پشکنینی هەڕەمەکی شەکر (Random blood sugar test)؛ لێرەدا نموونەیەك لە خوێنی نەخۆش وەردەگیرێت بە هەڕەمەکی و بێ گوێدانە ئەوەی چی کاتێك خواردنی خواردووە. ڕێژەی ٢٠٠ یاخود زیاتر بە نەخۆشی شەکرە دادەنرێت.

6-پشکنینی شەکرە لە دوای خواردنی شەکر (Oral glucose tolerance test)؛ نموونەیەك لە خوێن وەردەگیرێت لە دوای خۆ گرتنەوە لە خواردن بۆ ماوەی ٨ کاتژمێر پاشان خواردنەوەیەکی شەکر دەدرێت بە کەسەکە و ڕێژەی شەکر دەپێورێت لە دوو کاتژمێری داهاتوودا. خوێندنەوەکانی ئەم پشکنینە:

-هەر ڕێژەیەك کەمتر لە (١٣٩میللیگرام/دەسیلیتەر یان ٧،٨ میللیمۆڵ/لیتر) بە ئاسایی دادەنرێت.
-ڕێژەکانی نێوان(١٤٠-١٩٩ میللیگرام/دەسیلیتەر یان ٧،٨-١١ میللیمۆڵ/لیتر) بە قۆناغی پێش شەکرە دادەنرێت.
-هەر ڕێژەیەك لە سەروو (٢٠٠میللیگرام/دەسیلیتەر یان ١١،١ میللیمۆڵ/لیتر) بە نەخۆشی شەکرە دادەنرێت.

پشکنینی میز : هەندێك جار لە نەخۆشی شەکرەی جۆری یەکدا پشکنینی میز دەکرێت بۆ دیاریکردنی ئەگەری هەبوونی (کیتۆن) کە ئاوێتەیەکی ئەندامەییە و دروست دەبێت لە کاتی بەکارهێنانی ماسولکە و شانەی چەوری وەك سەرچاوەیەك بۆ وزە، لە حاڵەتی نەبوونی بڕی پێویستی ئەنسۆلین بۆ بەکاربردنی ئەو شەکرەی بوونی هەیە. ئەم پشکنینە کاتێك سوودی لێ دەبینرێت کە ڕێژەی شەکر زۆر بەرزبۆتەوە هەروەها بۆ دیاریکردنی پرۆتین لە میزیشدا بەکاردێت کە ئاماژەیە بۆ تێکچوونی گورچیلە. ئەم پشکنینە کەمتر لە پشکنینی خوێن پشتی پێ دەبەسترێت لە دەسنیشان کردنی شەکرەدا.

ئەو پشکنینانەی دەکرێت بۆ شەکرە لە کاتی دووگیانیدا: پشکنینی پێش وەخت ئەنجام دەدرێت بەپێی ئاستی مەترسی کەسەکە بۆ توشبوون، واتە ئەگەر مەترسی توشبوونی کەسەکە زۆر بوو: لە هەبوونی فاکتەرەکانی وەك: (کێشی زیاد، کەسەکە توشبووی شەکرەبوو لە سکپڕی پێشتردا، یاخود پێشینەی خێزانی هەبوو بۆ شەکرە) لەم کاتەدا لە یەکەم سەردانی سکپڕییەکەدا پشکنین دەکرێت. بەڵام ئەگەر مەترسی توشبوونی کەسەکە ناوەند بوو: پشکنینی پێش وەخت دەکرێت لە نێوان (٢٤ – ٢٨)هەفتەی سکپڕیدا.
پشکنینەکانیش بریتین لە (Glucose challenge test- سەرەتا پشکنینی ڕیژەی شەکری خوێن دەکرێت یەك کاتژمێر لە دوای خواردنەوەیەکی شەکر، ئەگەر ڕێژەکە کەمتر بوو لە (١٤٠ میللیگرام/دەسیلیتەر) بە ئاسایی دادەنرێت. بەڵام لە کاتی هەبوونی بڕێکی زیاتر لە ئاسایی واتە مەترسی توشبوونی کەسەکە زۆرە و پێویستی بە پشکنین و بەدواداچوون هەیە لە ڕێگەی پشکنینی دووەم (Glucose tolerance test)- لەمەیاندا نەخۆشەکە خۆی دەگرێتەوە لە خواردن بۆ ماوەی نزیکەی ٨ کاتژمێر و بڕی شەکر دەپێورێت لە خوێندا، پاشان خواردنەوەیەکی شەکر (کە بڕێکی بەرزتر لە شەکری تێدایە وەك لە پشکنینی یەکەم) دەدرێت بە کەسەکە و ڕێژەی شەکری خوێن دەپێورێت لە هەر کاتژمێرێکدا بۆ ماوەی ٣ کاتژمێر. هەر بڕێك لە سەروو خوێندنەوەی ئاسایی بە شەکرە دەکرێت

شەکرە و چاو

شەکرە یەکێکە لەو نەخۆشیانەی کاریگەری لەسەر زۆربەی ئۆرگانەکانی لەشی مرۆڤ دروست دەکات، چاویش بەدەر نییە لەم کاریگەرییە، لە ئەنجامدا چاو دووچاری (ئاوی سپی ، ئاوی ڕەش ، تێکچوونی دەمارەکانی ناوەوەی چاو ...) دەبێتەوە. ئەم نەخۆشیە لە جیهاندا بە یەکێك لە هۆکارە سەرەکیەکان دادەنرێ کە دەبێتە هۆی کوێری !

بەتێپەڕبوونی کات، شەکرە دەتوانێت زیان بە چاوەکانت بگەیەنێت کە دەبێتە هۆی خراپی بینین یان تەنانەت کوێری، بەڵام دەتوانیت هەنگاو بنێی بۆ ڕێگەگرتن لە نەخۆشی شەکرەی چاو، یان هێشتنەوەی لە خراپتربوون، بە گرنگیدان بە نەخۆشی شەکرە.

باشترین ڕێگا بۆ بەڕێوەبردنی شەکرە و تەندروست هێشتنەوەی چاوەکانت پێویستە ئەمانە کۆنترۆڵ بکەی :

1-گلوکۆزی خوێن .
2-پەستانی خوێن .
3-کۆلیسترۆڵ .
4-ئەگەر کەسێکی جگەرەکێشی پێویستە وازی لێبهێنی بۆ ئەوەی ئەگەری تووشبوونت بە شەکرە کەمتر ببێتەوە .

شەکرە چۆن کاردەکاتە سەر چاوەکانم؟

شەکرە کاردەکاتە سەر چاوەکانت کاتێك گلوکۆزی خوێنت کە پێی دەوترێت شەکری خوێن زۆر بەرزە.

نیشانەکانی نەخۆشی شەکرەی چاو چین ؟

زۆر جار هیچ نیشانەیەکی زووی ئەم نەخۆشیە بە دیار ناکەوێت . لەوانەیە هیچ ئازارێکت نەبێت و هیچ گۆڕانکارییەك لە بینینتدا نەبێت چونکە زیان لە ناو چاوەکانتدا گەشە دەکات، بە تایبەتی لەگەڵ ڕیتینۆپاثی شەکرە.

کاتێك نیشانەکان ڕوودەدەن، لەوانەیە بریتیبن لە:

1-بینینی شەپۆلدار.
2-زۆرجار گۆڕینی بینین— هەندێك جار لە ڕۆژێکەوە بۆ ڕۆژێکی تر بینینت جیاوازترە.
3-بینینی ناوچەی تاریك یان لەدەستدانی بینین.
4-بینینی خاڵەکان یان دەزووی تاریك.
5-لەگەڵ دکتۆری چاوت قسە بکە ئەگەر هەرکام لەم نیشانانەت هەبوو.

بێ هۆشبوونی نەخۆشی شەکرە چییە ؟

بێ هۆشبوونی نەخۆشی شەکرە یەکێکە لە کاریگەرییە لاوەکییەکانی نەخۆشی شەکرە. بێ هۆشبوونی نەخۆشی شەکرە دەبێتە هۆی لە هۆشخۆچوون لە تووشبووانی نەخۆشی شەکرەدا ، بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکرە لە خوێن بە شێوەیەکی لەناکاو یان دابەزینی ڕێژەی شەکرە لە خوێن دەبێتە هۆی ڕوودانی بێ هۆشبوونی نەخۆشی شەکرە. تووشبووانی بێ هۆشبوونی نەخۆشی شەکرە دەژین بەڵام تووشبوو هیچ وەڵامدانەوەیەکی نامێنێت بۆ کاردانەوەکانی دەورووبەر، و بێ هۆشبوونی نەخۆشی شەکرە ئەگەر چارەسەر نەکرێت مەترسیدارە کە لەوانەیە ببێتە هۆی تێکچوونی مێشك یان مردن.

هۆکارەکانی تووشبوون بە بێ هۆشبوونی نەخۆشی شەکرە چییە ؟

بەرزبوونەوەی یان دابەزینی لە ناکاوی ڕێژەی شەکرە لە خوێن لەوانەیە ببێتە هۆی ڕوودانی بێ هۆشبوونی شەکرەیی ، هەروەها چەند حاڵەتێکی تر هەیە کە دەبنە هۆی تووشبوون بە بێ هۆشبوونی شەکرەیی لەوانە :

ترشی کیتۆنی نەخۆشی شەکرە ، خانە ماسولکەکانی لەش پێویستیان بە بڕێکی زۆر وزە هەیە ، کە بۆ دەستکەوتنی ئەم وزەیەش لەشت لەوانەیە وەڵامی بداتەوە بە شکاندنی چەورییەکان ، لەم کردارەدا ترشە ژەهراویەکان دروست دەبن کە پێیان دەوترێت(ترشە کیتۆنەکان) ، ئەگەر ڕێژەی ترشە کیتۆنەکان و ڕێژەی شەکر بەرز بوو لە خوێن ئەوا پێی دەوترێت ترشی کیتۆنی نەخۆشی شەکرە، ئەگەر چارەسەر نەکرێت دەبێتە هۆی بێ هۆشبوونی نەخۆشی شەکرە .

نەخۆشی زیادبوونی ئۆزمۆلاری شەکرە ، ئەگەر ئاستی شەکری خوێنت لە 600 میلیگرام لە هەر دیسیلیترێك (mg/dL) زیاتر بێت، یان 33.3 میلی مۆڵ بۆ هەر لیترێك (mmol/L)بێت ئەوا بە نەخۆشی ئۆزمۆلاری شەکرە ناسراوە.

کاتێك شەکری خوێن دەگاتە ئەم ئاستە خوێن ئەستوور و خەستتر دەبێت ، ئەمەش دەبێتە هۆی زیاتر هاندانی پرۆسەی پاڵاوتنی بڕێکی زۆر لە شلەی جەستە ئەگەر چارەسەر نەکرێت دەبێتە هۆی وشکبوونەوە و بێ هۆشبوونی شەکرەیی .

نیشانەکانی بێ هۆشبوونی نەخۆشی شەکرە چییە ؟

لەکاتی بەرزبوون یان دابەزینی شەکرە و ڕوودانی بێ هۆشبوون چەند نیشانەیەك لە تووشبووی شەکرە دەردەکەوێت کە بریتین لە :

1-زیادبوونی تینوویەتی و زیادبوونی میزکردن .
2-تەنگەنەفەسی .
3-برسێتی و ئازاری گەدە.
4-زیادبوونی لێدانەکانی دڵ .
5-ئارەقەکردن و زەحمەتی لە قسەکردن .
6-وشکبوونەوەی ناو دەم .
7-قەلەقی و نەمانی توانای لەش .

چۆنیەتی خۆپاراستن لە تووشبوون بە بێ هۆشبوونی نەخۆشی شەکرە ؟

چاودێری کردنی ڕێژەی شەکری خوێن. چاودێری کردنی ڕێژەی شەکر لە خوێن کارێکی گرنگە کە پێویستە تووشبووانی نەخۆشی شەکرە ئەنجامی بدەن ، چونکە هەر دابەزین و بەرزبوونەوەیەك کاریگەری دەبێت لە سەر نەخۆش .
خواردنی دەرمانەکان بە شێوەیەکی ڕێك و پێك بە پێی ڕێنمایی پزیشك.
بەکارهێنانی دەرمان بەشێوەیەکی ڕێك و پێك یارمەتی نەخۆش دەدات کە ڕێژەی شەکرەکەی بە جێگیری بمێنێتەوە .

برینی (پێ)ی نەخۆشی شەکرە (Diabetic Ulcers foot)

برینی پێ ئالۆزییەکی باوی نەخۆشی شەکرەیە ، کە بە ڕێگای ڕێجیم کردن و ڕاهێنان و چارەسەری ئەنسۆلین بەڕێوەنابرێن و چارەسەر ناکرێن ، برینەکان لە ئەنجامی تێکشکانی شانەکانی پێست و دەرخستنی چینەکانی ژێرەوەی پێست دروست دەبن ، برینەکانی نەخۆشی شەکرە زیاتر لە ژێر پەنجە گەورەکان دروست دەبن ، وە هەروەها دەتوانن کاربکەنە سەر پێیەکان تاکو دەگاتە سەر ئێسکەکان ، هەموو تووشبووانی نەخۆشی شەکرە ئەگەر بە پێی پێویست بایەخ بەخۆیان نەدەن ئەگەری تووشبوونیان بە برینی پێی نەخۆشی شەکرە هەیە ، بەڵام چاودێریکردنی باش دەتوانێت یارمەتیان بدات بۆ ئەوەی ڕێگری لەم جۆرە برینە بکەن ، چارەسەری برینی پێی نەخۆشی شەکرە بەپێی هۆکارەکانی برینەکە دەگۆڕێت .

نیشانەکانی تووشبوون بە برینی پێی نەخۆشی شەکرە(Diabetic Ulcers foot) چین ؟

نیشانەکانی برینی پێ بریتیە لە دەرچوونی چڵك ، ئاوسان، سووربوونەوە ، بۆن ، وە هەروەها دیارترین نیشانەی برینی پێ دەرکەوتنی شانەی ڕەشە (eschar) کە بریتیە لەو ناوچەیەی دەورووبەری برینەکە ، کە ئەم شانەی ڕەشە بەهۆی کەم گەیشتنی خوێنی تەندروستەوە بۆ ناوچەکانی دەوروبەری برینەکە دروست دەبێت ، هەروەها نیشانەیەکی تر کە بریتیە لە (گانگرین) کە گانگرینی بەشەکی و تەواو دەگرێتەوە ، کە بریتیە لە مردنی ئەو شانانەی نزیك لە برینەکە بەهۆی هەوکردن ، لەم حاڵەتەدا بۆنکردن و ئاوسان و سووربوونەوە ڕوودەدات ، نیشانەکانی برینی پێ هەمیشە ڕوون نین ، هەندێ جار نیشانەکانی برینەکە دەرناکەوێت هەتا برینەکە تووشی نەخۆشەکە دەبێت .

ئەو هۆكارانەی كە دەبنە هۆی تووشبوون بە برینی پێی نەخۆشی شەكرە :

لاوازی سوڕی خوێن جۆرێكە لە نەخۆشی موولولەكانی خوێن كە تێیدا خوێن بە شێوەیەكی پێویست ناگاتە بەشەكانی پێ ، هەروەها لاوازی سوڕی خوێن وا دەكات كە برینەكە درەنگتر چاك ببێتەوە .
بەرزی ئاستی شەكر لە خوێن ، بەرزی ئاستی شەكر لەخوێن دەبێتە هۆی پەیدابوونی برینی پێی نەخۆشی شەكرە ، هەروەها پرۆسەی چاكبوونەوەی برینی پێ خاو دەكاتەوە ، بۆیە كۆنترۆڵكردنی ڕێژەی شەكری خوێن كارێكی گرنگە ، ئەو كەسانەی نەخۆشی شەكرەی جۆری 2 و نەخۆشیەكانی تریان هەیە زۆرجار كاتێكی زیاتریان دەوێت بۆ چاكبوونەوە لە هەوكردن و برینەكان .
زیان پێگەیشتن بە دەمارەكان كاریگەریەكی درێژخایەنی هەیە و دەتوانێت ببێتە هۆی لەدەستدانی هەست لە پێیەكانتدا ، دەمارە زیان لێكەوتووەكان دەتوانن هەست بە ئازار بكەن بەڵام زیانی دەمار هەستیاری بۆ ئازاری پێ كەم دەكاتەوە و دەبێتە هۆی برینی پێ .

چارەسەرەكانی برینی پێی نەخۆشی شەكرە چییە ؟

زۆر نەڕۆیشتن لەسەر پێیەكان چونكە زۆر ڕۆیشتن دەتوانێت هەوكردن زیاتر بكات و برینەكان فراوان بكات .
بەكارهێنانی ئەو پێڵاوانەی كە بۆ تووشبووانی برینی پێی نەخۆشی شەكرە دیزاین كراوە .
لابردنی ئەو شانە و پێستە مردووانەی كە دەبنە هۆی برینی پێ لەلایەن پزیشكەوە .
چارەسەركردن بە دەرمان ، بە بەكارهێنانی دەرمانە ئەنتی بایۆتیكەكان وە ئەو دەرمانانەی كە دژی خوێن مەیینن ، زۆربەی ئەم ئەنتی بایۆتیكانە هێرش دەكەنە سەر (Staphylococcus aureus) كە بەكتریایەكی ناسراوە

، کە دەبێتە هۆی هەوکردنی (staph infections) یان (ß-haemolytic Streptococcus) کە لە ڕیخۆڵەدا هەیە ، بۆیە پێویستە پێش بەکارهێنانی هەر دەرمانێك شانەی دەوروبەری برینەکە بنێردرێت بۆ تاقیگە بۆ ئەوەی بزانرێت کە پێویستە کام جۆر لە ئەنتی بایۆتیکەکان بۆ نەخۆشەکە بەکاربهێنرێت .

چارەسەرکردن بە نەشتەرگەری ، نەشتەرگەری دەتوانێت یارمەتی هێورکردنەوەی پەستانی دەوروبەری برینەکە بدات بە تاشینی ئێسکەکان یان لابردنی شێواوییەکانی پێ ، لە زۆربەی کاتەکاندا برینی پێ پێویستی بە نەشتەرگەری نییە بەڵام ئەگەر هیچ بژاردەیەکی تری چارەسەرکەر نەبێت کە بتوانێت یارمەتی چارەسەری برینەکە بدات ، نەشتەرگەری دەتوانێت ڕێگری بکات لە خراپتربوونی برینەکان و پەرەسەندنی زیاتری برینەکە .

هەروەها پێویستە دەوروبەری برینەکە پاکبکرێتەوە ، وە برینەکە بە باشی وشك بکرێتەوە لەکاتی گۆڕینی بانداژی برینەکە ، هەروەها پێویستە ئەو باندازانە بەکاربهێنرێن کە ماددەی کالسیۆمیان تێدایە بۆ ڕێگری گرتن لە پەرەسەندنی بەکتریا.

ئەگەر لە دەوروبەری برینەکە شانەکان بە شێوەی ڕەش دەرکەوتن پێویستە بە زووترین کات سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکرێت ، ئەگەر چارەسەر نەکرێت دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی برینەکە لە پێیەکاندا ، لەم قۆناغەدا هیچ چارەسەرێك نییە تەنها نەشتەرگەری نەبێت ئەویش بە بڕینی ئەو بەشە .

چۆنیەتی خۆپارێزی و ڕێگەگرتن لە دروستبوونی برینی پێ لەلای تووشبووانی نەخۆشی شەکرە :

کۆنترۆڵکردنی ڕێژەی شەکر لە خوێندا ، چونکە بە کۆنترۆڵکردنی شەکری خوێن تووشبووی نەخۆشی شەکرە دەتوانێت ڕێژەی تووشبوون بە برینی پێ لەسەر خۆی کەمبکاتەوە .

ڕۆژانە پاككردنەوە و شۆردنی پێیەكان ، هەروەها نینۆك گرتن و پاك ڕاگرتنی پێیەكان .
بەكارهێنانی پێڵاوی تایبەت بەو كەسانەی كە تووشی برینی پێ دەبن بۆ ڕێگری كردن لە دووبارە تووشبوون بە برینی پێی نەخۆشی شەكرە .